

Das kulinarische Erbe der Alpen

Dominik Flammer
Sylvan Müller



A T VERLAG

- 6 **Vorwort**
- 12 **Einleitung**
- 20 **Türkenkorn und Sarazenenweizen**
Der Wandel der Getreidekultur im Alpenraum
Der Getreideanbau verändert den Alpenraum – Die Mus- und Breigetreide Hirse und Hafer – Der Einfluss des Hopfens auf den Gerstenanbau – Buchweizen als Getreideersatz – Vom «grano turco», dem Türggenribel und anderen Irrtümern – Farina bóna aus dem Onsernonetal – Auf die Kartoffelfäule folgt der Mais – Der Reis am Fusse der Alpen – Buchweizenhonig und der Einfluss der slowenischen Imkertradition – Die letzte aktive Schiffsmühle des Alpenraums – Urweizen: Dinkel, Einkorn und Emmer – Von Roggen- und von Weizenbrötlern – Brotklee im Schüttelbrot – Die Gastronomie entdeckt die Brotvielfalt – Der Vinschgau: von der Getreidekammer zum Apfelfeld
- 50 **Mägiöl und Griebenschmalz**
Das Fett in der Alpenküche
Von den Vor- und Nachteilen der Fette – Olivenöl im Süden, tierische Fette im Norden – Seltene Öle aus Lein, Hanf und Bucheckern – Mohn und Mägiöl – Schweineschmalz dank Kartoffelanbau – Von Grieben, Grüben und Grammeln – Gefragtes Gänseschmalz – Käse und Nüsse – Die Butter und die Reformation – Fettthaltige Mandelmilch als Fastenspeise – Die Margarine und der Wandel der Butter – Fade Fette für die Industrie – Steirisches Kürbiskernöl – Waadtländer Nussöle – Unbekanntes Hartriegelöl
- 78 **Sura Kees und süsser Sbrinz**
Von den Ur- zu den Alpkäsen
Die Ziegen- und Schafmilch der Römer – Die Kuhmilch setzt sich durch – Butter für die Städte – Sauermilchkäse der Ostalpen – Topfen oder Quark – Schafgarbe und Zigerklee – Milch- und Molkenziger – Der Steirer Käse und die Sennerinnen – Glarner Ziger oder Sap Sago – Labkäse für den Export – Piora- und Bittokäse – Zickleinlab aus dem Südtirol – Der Einfluss der italienischen Hirten – Aufstieg der Schweiz zur grossen Käsenation – Freiburger in Frankreich – Beaufort und Comté – Der Käse der Armen: Tomme und Tome – Appenzeller im Bregenzerwald – Fettkäserei im Tirol – Emmentaler aus dem Allgäu – Mohant und Tolmin, Käse aus Slowenien – Graukas im Südtirol – Gruyère und L'Etivaz
- 108 **Graues Vieh und wollige Schweine**
Die Wiederentdeckung alter Tierrassen
Die Alpen als Gen-Zentrum – Von Bresse- und Sulmtaler Hühnern – Die Ziege, Kuh des armen Mannes – Motsetta aus dem Aostatal – Die Rinder der Römer – Klöster als Zuchtzentren – Eringer-Kuh und Simmentaler Fleckvieh – Oberländer und Hinterwälder – Schotten- und Franzosenrinder – Schwarzhals- und Brillenschaf – Vom Hausschwein zur Edelsau – Wiederentdeckung der Wollschweine – Almochse und Berglamm – Das Ende der Hofschlachtere
- 138 **Hechtleber und Bodenseekaviar**
Fischtraditionen des Alpenraums
Der Felchen überquert die Alpen – Die Römer und der Karpfen – Wie der Lachs in der Küche überlebte – Fischzucht und Fastenregeln – Fischleber und Gangfischkaviar – Missoltini, die Sardinen des Süsswassers – Einheimische und exotische Flusskrebse – Die Rettung der Marmorataforelle – Die Quappe, ein fast vergessener Edelfisch – Weissfische in der Friteuse – Stockfisch und Salzhering – Billiger Meerfisch, teurer Süsswasserfisch

168 Käferbohne und Palabirne

Gemüse und Obst: Die jüngsten Traditionen

Weisskohl und Runkelrübe – Minderwertiger Salat – Römerspargel und Schwarzwurzel – Kartoffel und «welsche» Bohne verändern den Speiseplan – Spinat statt Melde – Der Rhabarber ersetzt den Ampfer – Vom Trocken- zum Frischgemüse – Neue Kohlsorten aus Italien – Sellerie, vom Kraut zur Knolle – Geschmähte «Kartoffelfresser» – Von Linsengerichten und vom Sauerkraut – Artischocken und Karden – Die Wegwarte und die Bittersalate – Vom Dörrobst zu den Marmeladen – Kletzen-, Birn- und Hutzelbrot – Vinschgauer Palabirne – Aprikosen und Tafelkirschen – Apfelsaft und Most statt Wein – Von der Wald- zur Gartenerdbeere – Flagoletbohnen und «Schweizer Hosen» – Sortenreine Apfelsäfte – Alte Sorten für traditionelle Kartoffelteige

198 Alpsanddorn und Elsbeere

Die Wiederentdeckung der wildwachsenden Pflanzen

Alpenampfer als Rhabarberersatz – Teufelskralle und Glockenblume – Enzianschnaps aus Bayern – Erdkastanien und Germanenwurz – Die Knoblauchrauke, Senf des armen Mannes – Meisterwurz und Moschusschafgarbe – Giersch und Guter Heinrich – Sanddornerte im Val Lumnezia – Bärlauchkapern und Holderküchlein – Schnaps und Brot aus Mehlbeeren – Schlehen und Berberitzen – Brennesseln in der Frittata – Wiesenschaumkrautvinaigrette und Gundermannrisotto – Eicheln: vom Mehlersatz zum Eichelmousse – Entgiftete Delikatessen – «Mass» oder das «Fleisch der Berge» – Tee aus Kirschstielen und aus Haferstroh

226 Zigerklee und Sandelholz

Von einheimischen und exotischen Gewürzen

Elf Pfund Zucker für ein Pferd – Brotgewürze bereichern die Alltagskost – Hildegards Kräutertips – Die Gewürze der Kreuzritter – Safrankrieg und Gewürzmonopole – Die Apothekergewürze – Magenträs mit Sandelholz – Zimt in der Blutwurst – Schnapsbrenner und Alchimisten – Vom Pfeffer im heißen Wein – Lang- und Stielpfeffer – Von Cardamömli und Caböbeli – Piment in der Kartoffelwurst – Paradieskörner und Mönchspfeffer – Vom Honig- zum Gewürzkuchen – Pheforceltum aus Oberbayern – Holzäpfel und Verjus – Von süssem und scharfem Senf – Neue und wiederentdeckte Gewürze

256 Kastanienspeck und Fichtenkäse

Holz und Harz: Die Würze des Alpenraums

Käse in der Holzrinde – Flüssigrauch und Importfleisch – Bauernspeck und Kaminwurz aus dem Ultental – Bedrohte Tradition: Räuchern mit Wacholderzweigen – Tannen- und Fichtenrauch für den Schwarzwälder Schinken – Trocknen statt räuchern – Kaltgeräucherter Saucisson aus der Waadt – Warmgeräucherte Brühwürste – Harz im Schnaps und im Likör – Fischräuchern mit Buche und Eiche – Echtes und falsches Holzofenbrot – Harz und Holz in der Käseerei – Geräucherter Ziger – Melassen-Honig aus Tannensprossen – Wein aus dem Kastanienfass – Lardo di Amad, im Holz gereifter Speck

280 Kinderbrot und Kuckuckskraut

Nahrung in der Not: Der Einfluss von Hunger, Pest und Krieg

Von hungernden Kindern – Fastennahrung und «Herrgottsbscheisserle» – Wenn Vögel in Muscheln wachsen – Jagd auf Weinbergschnecken – Ersatz für teure Gewürze – Napoleon und der Zichorienkaffee – Molken-, Trauben- und Ahornzucker – Altreier Lupinenkaffee – Vom Viehfutter zum Nahrungsmittel – Göschener Findlingskartoffeln – Verschmähte «Kartoffelfresser» – Gekochtes Heu und zermahlene Knochen – Laugenbrötchen mit Taubendreck – Salpeter und das Pökelsalz – Katzen- und Hundefleisch – Die Jagd auf Siebenschläfer – Murmeltier: von der Notnahrung zur Delikatesse – Eichhörnchen-Spiesschen und Dachbraten – Der Eichelhäher im Eintopf – Die Wacholderdrossel aus dem Ofen – Mit Kanonen auf Entenjagd

310 Verzeichnis der alpinen Delikatessen

346 Produkte und Protagonisten

352 Weitere Bezugsadressen

355 Literaturverzeichnis

360 Abbildungsverzeichnis

364 Danke

Kennen Sie die Äplerschokolade aus dem Bregenzerwald oder die Genfer Gemüseartischocken? Haben Sie schon einmal Erdkastanien geerntet oder Elsbeeren gepflückt? Waren Sie schon einmal auf einer Schiffsmühle oder haben Sie je von den Urner Findlingskartoffeln gehört? Wissen Sie, wie die «Schöne von Einigen» schmeckt oder ein «Ilzer Rosenapfel»? Oder haben Sie Ihre Salate schon einmal mit Öl von Bucheckern oder Leindotter angemacht? Etwa Salate aus Lauchhederich mit Teufelskrallen, garniert mit Arvenkernen?

Das sind nur wenige der Produkte, die Sie in diesem Buch entdecken und von deren Geschichte Sie viel erfahren werden. Von Gemüsesorten und Früchten, Wildpflanzen und Fischraritäten, Tierrassen und Getreidetraditionen, von denen mir – und wahrscheinlich auch Ihnen – viele ohne diese Arbeit von Dominik Flammer und Sylvan Müller wohl noch lange unentdeckt geblieben wären. Und dies, obwohl wir in einer mobilen, globalen Gesellschaft leben. Viele von uns sind weit gereist und haben die Geschmäcker dieser Welt entdeckt. Wir kennen die unterschiedlichsten Currygerichte, haben schon von den saftigen Riesensteaks aus der argentinischen Pampa gekostet und wissen gar, wie die Maoris in Neuseeland im Erdofen ihr «Hangi» garen. Die traditionellen Nahrungsmittel und Gerichte unserer Heimat und unserer Nachbarländer jedoch, die über die Jahrhunderte entstanden und gewachsen sind, die kennen wir nur bedingt. Sicher, viele der in diesem Buch präsentierten Produkte sind oft nur lokal erhältlich, und das erst noch in begrenzten Mengen. Hinter keinem der portraitierten Produzenten steckt eine Marketingmaschinerie, die den Absatz ankurbelt. Und dennoch steckt in dieser Tradition, in den alten Produktionstechniken und den wiederentdeckten Deli-

Urs Brändli



katessraritäten mehr Innovationspotential als in vielen vermeintlich neuen Produkten, die wir täglich und in immer wechselnden Verpackungen in den Supermarktregalen präsentiert bekommen.

Und dennoch: Auch wenn wir alle Grossmutter's Küche in bester Erinnerung haben, schmeckte früher längst nicht alles besser als heute. Der Wandel hin zu besseren Grundnahrungsmitteln zieht sich wie ein roter Faden durch die Geschichten, die in diesem Buch erzählt werden. Oft gab es gute Gründe, die alten Gerichte mit Zutaten aus aller Welt zu verfeinern oder unangenehme Gerüche mit exotischen Gewürzen zu überdecken. Viele traditionelle Produkte wurden durch neue, aus anderen Weltgegenden stammende Nahrungspflanzen, Tierrassen oder neu gezüchtete Sorten ersetzt. Was oft zu einer qualitativen Verbesserung der Gerichte führte, zu mehr Geschmack und zu mehr Genuss. Aber auch hier gilt: Nicht alles, was neu eingeführt wurde, ist auch besser als das Bewährte. Nehmen wir nur die Kartoffel: Die alten Sorten des Bündner Biobauern Marcel Heinrich, der in diesem Buch portraitiert wird, haben den neuen und ertragsstarken Normkartoffeln geschmacklich so viel voraus, dass man diese Erdknolle vollkommen neu entdeckt. Neue Produkte, Nutzpflanzen oder Sorten wurden zu oft eingeführt, um allein die Erträge zu steigern, die Verfügbarkeit zu verbessern und die Preise zu senken. Dass viele neue Nahrungspflanzen und Produktionsverfahren in Zeiten des Hungers, des Krieges und der politischen Krisen entdeckt oder entwickelt wurden, verwundert kaum, frei nach dem auch heute gültigen Motto: Not macht erfinderisch.

Unser Geschmacksempfinden hat sich über die Jahrhunderte verändert. Äpfel und Birnen wurden auf einen höheren Zuckergehalt ge-

züchtet, Auberginen entzog man die Bitterstoffe, Paprikaschoten ihre Schärfe. So, dass heute nicht nur Kinder den Gemüseteller schneller leeressen, als dies früher der Fall war. Ob diese Entwicklung nur zum Guten war, wage ich zu bezweifeln. Dennoch können wir davon ausgehen, dass uns längst nicht alle Nahrungsmittel, Gerichte und Rezepturen der Vergangenheit heute noch munden würden. Trotzdem versichere ich Ihnen: Je weiter Sie in dieses Buch eintauchen, desto mehr wollen Sie darüber erfahren. Denn die hier erzählten Geschichten ermöglichen der heutigen Generation einen tiefen Einblick in die Esskultur und die Lebensweisen unserer Vorfahren. Nur so erfahren wir, warum wir heute was essen. Und was eben nicht mehr.

Als Präsident von Bio Suisse freut es mich, dass viele – wenn auch nicht alle – der hier portraitierten Produzenten, die mit diesen traditionellen Produkten und Verarbeitungsmethoden arbeiten, sich für den biologischen Landbau entschieden haben. Denn nur ein rücksichtsvoller Umgang mit unseren Lebensgrundlagen, dem Boden und der Natur wird es in Zukunft möglich machen, dass auch die kommenden Generationen noch den wahren Geschmack entdecken und den echten Genuss erleben können. Doch längst nicht nur die Biobewegung kämpft für diese Ziele, sondern zahlreiche weitere Organisationen, die diesem Buch Pate gestanden sind. Zu ihnen gehören die Schweizer Stiftung Pro Specie Rara mit ihrem Einsatz für den Erhalt, die Produktion und die Verbreitung alter Sorten und Tierrassen sowie die österreichische Gesellschaft für die Erhaltung der Kulturpflanzenvielfalt, Arche Noah. Ebenso wie die obstkundigen Experten der schweizerischen Vereinigung Fructus. Sie setzen sich seit vielen Jahren und mit wachsendem Erfolg für die Vielfalt

der Obst- und Fruchtekultur ein. Fructus lässt vergessene Sorten und ihre Qualitäten wieder aufleben, ohne Scheuklappen gegenüber neuen Züchtungen zu zeigen. Zu erwähnen ist auch Slow Food, deren Name Programm ist. Seit Jahren kämpft diese in allen Ländern des Alpenraums tätige Organisation für den Erhalt von traditionellen Spezialitäten und Produktionsmethoden, die einen genussvollen Verzehr versprechen. Obwohl all diese Verbände und Vereine die verschiedensten Strömungen vertreten, verbinden sie doch die wichtigsten Werte: Echtheit, Glaubwürdigkeit und Authentizität. Ich bin überzeugt, dass sich diese Strömungen in Zukunft zu einem grossen Fluss vereinen werden. Dominik Flammer und Sylvan Müller surfen schon heute ohne Berührungsängste auf den unterschiedlichen Wellen. Ihnen ist es mit diesem Werk gelungen, die Gemeinsamkeiten all dieser Strömungen aufzuzeigen und sie einander näherzubringen. Die Geschichte der alpinen Ernährung, geprägt von der Not, vom Hunger und von der daraus entstandenen kreativen Kraft wird in diesem Buch mit historischer Tiefe und grenzüberschreitender Gründlichkeit nacherzählt. Doch Dominik Flammer hat bei seinen Recherchen nicht nur in Archiven gegraben, sondern im gesamten Alpenraum auch Produzenten aufgestöbert, die diese Geschichte bestätigen. Ihnen und ihrem Einsatz für den Erhalt vieler Traditionen gibt der Luzerner Fotograf Sylvan Müller ein prägendes Gesicht. Bilder, von denen viele für sich sprechen, die uns packen und faszinieren. Auch weil sie bedrückend ehrlich sind und von einem Alltag erzählen, den man nur mit Leidenschaft, Können und Durchhaltewillen bewältigen kann. Wir lernen Leute kennen, die heute noch alte Techniken und altes Handwerk beherrschen. Und das in zum Teil unwirtlichen Gegenden

und unter einfachsten Bedingungen. Dennoch strahlt uns aus jedem Portrait unverkennbarer Stolz entgegen, den der Fotograf mit feinem Gespür und respektvoller Distanz gekonnt eingefangen hat.

Klimatische und topographische Bedingungen, politische Entwicklungen, die Verfügbarkeit von Pflanzengut und der Wandel im Geschmacksempfinden haben unsere Esskultur nachhaltig beeinflusst. Mit der Globalisierung werden unsere Märkte mit Gütern aus aller Welt überflutet. Alles ist zu jeder Jahreszeit erhältlich und immer in fast gleichbleibender Qualität verfügbar. Doch der kurzen Euphorie darüber folgt oft die Ernüchterung oder gar die Langeweile. Dieses fast schon enzyklopädische Werk der Esskultur des Alpenraums will nicht das Rad der Zeit zurückdrehen. Aber uns bewusst machen, auf welchem Boden unsere kulinarische Tradition wurzelt, wie und warum sich viele Gewohnheiten verändert haben und wo vor allem für kleine, nachhaltig wirtschaftende Bauern und Produzenten noch Potential für neue Nischen zu finden sind. Auch wenn Sie nur wenige der in diesem Buch vorgestellten Nahrungsmittel je auf Ihrem Tisch haben werden, sollten Sie sich davon inspirieren lassen. Denn es ist der beste Beweis dafür, dass es im Alpenraum noch viel zu entdecken gibt. Machen Sie es wie Dominik Flammer und Sylvan Müller: Lassen Sie kein regionales Fachgeschäft aus und keinen Hofladen, und auch Sie werden fündig werden. Gut möglich, dass Sie gar etwas entdecken, was auch in diesem Buch nicht zu finden ist.

Urs Brändli

Präsident Bio Suisse

Der Geschmack unseres kulinarischen Erbes

Geschmack überwindet jede Grenze und bleibt in der Erinnerung haften wie ein erster Kuss. Nur tut er das immer und immer wieder. Daraus erst entsteht unsere geschmackliche Heimat, die sich tief in uns einbrennt und die wir auch in der Ferne nie vergessen. Eine Heimat übrigens, die wenig mit Nationen, Grenzen oder Sprachen zu tun hat. Schon gar nicht im Alpenraum, dessen unterschiedlichste Regionen sich über Jahrhunderte kulturell und kulinarisch gegenseitig beeinflusst und ergänzt haben. Der Geschmack der Alpen hat deshalb viel mit seiner Geographie, seiner Topographie und den klimatischen Verhältnissen zu tun, die all unsere Sinne beeinflusst haben. In einem Raum, der von Bergen, Seen und Tälern geprägt ist und der uns immer wieder – auch ausserhalb unserer heimatlichen Stammbezirke – vertraute Geschmäcker und Gerüche vermittelt. Vertraut, aber dennoch von einer grenzenlosen Vielfalt. Zwar schmeckt die Marmorataforelle in den slowenischen Alpen anders als die Seeforelle am Lac d'Annecy in Savoyen, doch finden sich immer wieder Parallelen in der Zubereitung und in den Zutaten. Werden die Süsswasserfische der voralpinen Seen gebraten, ob ganz im Osten oder im äussersten Westen, dann hat die Butter meist den Vorrang, ebenso wie alpine Kräuter. Denn nicht nur die Kaiser- und Fürstenhöfe von Versailles und Wien, von Turin oder

Sylvan Müller und
Dominik Flammer



von München haben über den Alpenbogen hinweg Gerichte und Zubereitungsarten ausgetauscht, sondern auch die Hirten, Händler und Säumer, die auf ihrer inneralpinen Wanderschaft die abgelegenen Täler bereist haben.

In diesem Raum streift unsere geschmackliche Wahrnehmung immer wieder jene Erinnerungen, die dank unserem Gaumen, unserer Zunge und unserer Nase seit frühester Kindheit tief in uns verankert sind. Empfindungen, die geprägt sind von der Flora und der Fauna, von den Gesteinsschichten und von der Beschaffenheit der Erde, von der Zusammensetzung der Wälder und vor allem von der Bepflanzung des Kulturlandes. Und zu guter Letzt auch vom Erfahrungsschatz unserer Ahnen, all jener Köche und Köchinnen, die aus all den unterschiedlichsten Geschmacksquellen und spezifischen Voraussetzungen ihrer Landschaft über Jahrhunderte Rezepte und Zubereitungsarten, Konservierungsmethoden, Brenntechniken oder Veredelungsverfahren zusammengemischt haben, die sich schon ein Tal weiter zwar deutlich verändern können, uns aber dennoch vertraut bleiben.

Denn alles, was sich über die Jahrhunderte verändert hat, hat sich im gesamten Alpenraum nachhaltig verändert. Und das bis weit in unsere Grundnahrung und unser Geschmacksempfinden hinein. Die heutige Landschaft weist kaum mehr Parallelen auf mit jener Wildnis und Natur, welche die Römer einst in den Alpen vorgefunden haben. Allein der Wandel unserer Getreidekultur hat die Landschaft nicht nur nachhaltig geprägt, er hat auch den Menschen in Zeiten der Not unvorstellbare Leistungen abgetrotzt. Wälder wurden gerodet oder abgebrannt, Kanäle ausgehoben, wilde Flüsse in

Flussbette gezwängt, steilste Gebirgshänge bis teilweise weit über die Baumgrenze hinaus für den Anbau terrassiert. Alpen wurden urbar gemacht, Sümpfe trockengelegt, Hindernisse gesprengt und trockenes Land bewässert. Und vor allem kam es zum überregionalen und später zum globalisierten Austausch von Kulturpflanzen und Nutztieren, aber auch von Produktionstechniken und Massnahmen und Mitteln, Erträge von Pflanzen und Tieren zu steigern. Dass dies früher schon so war, sollte man bei aller Liebe zu alten Tierrassen, wiederentdeckten Obst- oder Gemüsesorten oder traditionellen Produktionsmethoden nie vergessen. Denn besser und vielseitiger als heute, davon sind wir überzeugt, hat man noch nie essen können. Sofern man das will. Und sofern man bereit ist, die Qualitäten neuer kulinarischer Entwicklungen mit traditionellen Delikatessen zu verbinden. Denn in der Ernährung haben sich Tradition und Innovation seit Urzeiten gegenseitig beeinflusst. So wie wir dies beispielsweise von unseren Vorfahren kennen, als diese begannen, die ursprünglichen Feiertagsgebäcke aus Honig und Mehl mit exotischen Gewürzen wie Zimt, Sternanis, Piment, Safran oder Kardamom zu verfeinern. Und die damit auch mit importierten Zutaten neue kulinarische Traditionen geschaffen haben, die heute mit den im gesamten Alpenraum verbreiteten Lebzelten, Lebkuchen, Mandel- oder Anisgebäcken bereits wieder seit Jahrhunderten tief im kulinarischen Erbe verwurzelt sind.

Gestolpert sind wir während unserer mehrjährigen Suche nach diesem Erbe über eine grenzenlose Vielfalt an heute unbekanntem oder erst kürzlich wiederentdeckten Produkten und traditionellen Verarbeitungstechniken, welche die Trends in der weltweiten Gas-

tronomie hin zu regionalen Spezialitäten mehr als bestätigen. Wir hoffen, dass dieser Trend jene Nachhaltigkeit fördert, von der in der Landwirtschaft schon so lange die Rede ist. Auch würden wir uns darüber freuen, wenn wir mit diesem Buch etwas zu dieser Entwicklung beitragen könnten. Nicht aus dogmatischen Gründen, glauben wir doch in erster Linie an den nachhaltigen und unauslöschlichen Einfluss des Geschmacks. Auch vertrauen wir auf den Egoismus des geniessenden Menschen, für sich nur das Beste haben zu wollen. Also einzigartige Produkte, die uns einen nachhaltigen Geschmack vermitteln, der in unserem Gedächtnis haften bleibt und nach dem wir uns künftig sehnen werden. Und über den wir uns selbst im hohen Alter noch mit kindlichem Gemüt freuen, wenn wir ihn wiederentdecken.

Es versteht sich deshalb von selbst, dass nachhaltig geschmackvolle Produkte nun einmal auf einer nachhaltigen Produktion basieren. Kosten Sie nur ein Stück frisches Bio-Roggenbrot mit Alpbutter und vergleichen Sie dieses mit einem Stück industriellem Frischbackbrot mit Margarine. Oder beissen Sie in ein Stück Alpkäse und dann in ein mit Wachs ummanteltes Käslein vom Fliessband. Oder vergleichen Sie in Ihrer Geschmackserinnerung nur einmal eine kleine, wilde Blau- oder Heidelbeere mit einer jener grossfruchtigen blauen Zuchtbeeren, die heute überall unter diesem Namen angeboten werden.

Viele von den alten, traditionellen, wilden oder wiederentdeckten Produkten, von denen in diesem Buch die Rede ist, gehören zu den wahren Delikatessen. Zu jenen echten Raritäten nämlich, die nicht in unbeschränkten Mengen und schon gar nicht ganzjährig ver-

füßbar sind. Und von denen man erst noch wissen muss, wo man sie finden kann. Auch wenn wir längst nicht allen Spezialitäten des Alpenraums in diesem Buch gerecht werden können, so finden sich doch etwa für die Vielfalt der Früchte exemplarisch einige aussergewöhnliche Apfel- oder Birnensorten. Oder als Beispiele für die fast unbegrenzte Anzahl an geschmackvollen Wildpflanzen all jene Kräuter, die in den vergangenen Jahren aus der Wildnis in die Küchen zurückgefunden haben. Dass diese Entdeckungsreise längst noch nicht abgeschlossen ist, davon zeugen die unzähligen Enzyklopädien, die in den vergangenen Jahren etwa über Wildpflanzen, Obst- und Gemüsesorten, Käsetypen, Wursttraditionen, Tierrassen oder Süßwasserfische publiziert worden sind.

All die Bäuerinnen, Hirten, Äpler, Produzenten, Käser, Metzger, Imker, Öl- und Getreidemüller, Fischer und Jäger sowie Sammler und Züchter, die in diesem Buch portraitiert werden, stehen für eine Entwicklung, die sich nicht mehr aufhalten lässt. Nämlich für die Wiederentdeckung des Terroirs und der lokalen Delikatessen. Wir hoffen, dass sich dennoch all jene Terroirproduzenten in diesem Buch wiedererkennen, die wir trotz ihrer grossen Leidenschaft und ihren erstklassigen Produkten nicht persönlich berücksichtigen konnten. Ihnen allen, die an dem Erhalt unserer kulinarischen Vielfalt mitarbeiten, ist dieses Werk gewidmet.

Dieses Buch erzählt in zehn Kapiteln die Geschichte der wichtigsten Nahrungsgruppen des Alpenraums. Und davon, wie diese Traditionen entstanden sind, wer wen und in welcher Epoche wie stark beeinflusst hat und welche historischen Ereignisse in wiederkehrender Regelmässigkeit zu einer landwirtschaftlichen Erneue-

rung und einem Ausbau der kulinarischen Vielfalt geführt haben. Die Portraits aller Produzenten dienen uns als Beweis dafür, dass unser kulinarisches Erbe lebt, ja dass es lebendiger ist, als wir lange glauben wollten.

Doch in erster Linie stehen die Protagonisten dieses Buches für die grenzenlose kulinarische Vielfalt des Alpenraums und damit auch für all jene Produzenten, welche die Zeichen der Zeit erkannt haben. Sie sind uns Vorbild für die Zukunft einer nachhaltigen alpinen Landwirtschaft, die nach unserer Überzeugung nur in Nischen und in Kombination mit der regionalen Verankerung langfristig überlebensfähig ist. Eine Landwirtschaft, die ihre Tradition nur erhalten kann, wenn sie daraus die Kraft und die Ideen für eine innovative Zukunft schöpft. Alle Produzenten, die wir auf unserer Reise kennengelernt haben, haben einst ihre Zweifel gehabt, als sie sich ihrer Leidenschaft hingaben und sich für das entschieden haben, was sie heute tun. Zweifel daran, genügend Menschen zu finden, die bereit sind, für diese einzigartigen Produkte auch etwas tiefer in die Tasche zu greifen. Zweifel, die wir aber mithilfe wollen zu zerstreuen. Mit historischen Fakten und der Macht der Bilder, aber vor allem mit der geballten Überzeugungskraft des Geschmacks.

Lässt man sich auf diese Geschichten, auf die Produzenten und auch auf die Wiederentdeckung vieler unbekannter und verschwunden geglaubter Produkte oder Herstellungstechniken ein, wird einem schnell bewusst: Von allen Sinnen gräbt sich unser Geschmack am hartnäckigsten in unser Erinnerungsvermögen ein. So tief, dass keine noch so raffinierte Geschmacksmanipulation ihn nachhaltig gefährden kann. Sofern wir bereit und in der Lage sind, uns auf

diese Urgeschmäcker unseres kulinarischen Erbes überhaupt einzulassen.

Dominik Flammer und Sylvan Müller

Türkenkorn und Sarazenenweizen



Der Wandel der Getreidekultur im Alpenraum



Der Getreideanbau verändert den Alpenraum–
 Die Mus- und Breigetreide Hirse und
 Hafer – Der Einfluss des Hopfens auf den
 Gerstenanbau – Buchweizen als Getreideersatz
 – Vom «grano turco», dem Türggenribel
 und anderen Irrtümern – Farina bóna aus
 dem Onsernonetal – Auf die Kartoffelfäule
 folgt der Mais – Der Reis am Fusse der
 Alpen – Buchweizenhonig und der Einfluss
 der slowenischen Imkertradition – Die
 letzte aktive Schiffsmühle des Alpenraums –
 Urweizen: Dinkel, Einkorn und Emmer – Von
 Roggen- und von Weizenbröttern – Brotklee
 im Schüttelbrot – Die Gastronomie entdeckt
 die Brotvielfalt – Der Vinschgau: von der
 Getreidekammer zum Apfelland



Von den sieben heute weltweit verbreiteten Getreidegattungen haben vier im Alpenraum über Jahrtausende eine wichtige Rolle gespielt: Weizen, Gerste, Hirse und Hafer. Erst in der Römerzeit ist wahrscheinlich der Roggen dazu gekommen, der sich im Alpenraum aber schnell und nachhaltig etablieren konnte. Denn Roggen ist robust und kann auf Höhen angebaut werden, auf denen andere Getreidearten keine Chance haben. Im ausgehenden Mittelalter dann wurde der Reis am Südfuss der Alpen heimisch, und danach dauerte es noch zweihundert Jahre, bis auch der Mais zuerst südlich und mit etwas Verspätung auch nördlich der Alpen begann, weitverbreitet Wurzeln zu schlagen. Der Getreideanbau hat die Landschaft des Alpenraums verändert und nachhaltig geprägt wie kein an-

derer Bereich der Landwirtschaft. Die steilsten Berghänge wurden für ihren Anbau zugänglich gemacht und bis weit hinauf terrassiert. Unendliche Waldflächen wurden gerodet und abgebrannt, Seen und Weiher trockengelegt, um neues Kulturland für ihren Anbau zu gewinnen. Flüsse wurden umgeleitet oder in gradlinigen Kanälen gezähmt, um die wachsenden Getreideflächen bewässern und so die Erträge sichern und steigern zu können. Der Getreidebau hatte die Besiedelung der Alpentäler überhaupt erst möglich gemacht, da nur er in höheren Lagen auch die Grundnahrung für den Winter lieferte.

Schaut man jetzt aus der Ferne auf die heute brachliegenden und bis zu den Waldgrenzen hinaufreichenden alten Getreideterrassen im Tirol, im Engadin, im Aosta-



Noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde in den Dörfern des Aostatals nur einmal im Jahr im Gemeinschaftsofen Brot gebacken.

tal, im Wallis oder im Vinschgau – auf denen über Jahrhunderten vorwiegend Gerste, Hirse, Hafer, der zu der Weizengattung gehörende Dinkel und zusehends auch Roggen angebaut wurde –, macht man sich kaum mehr eine Vorstellung, welche übermenschlichen Anstrengungen unsere Vorfahren auf sich genommen haben, um sich ihre Grundnahrungsmittel zu sichern und so der ewigen Not zu entkommen. Und besichtigt man den von Menschenhand ausgehobenen, rund 82 Kilometer langen Canale Cavour im Piemont, der Mitte des 19. Jahrhunderts den Ausbau riesiger Flächen zu einer reinen Reiskulturlandschaft erst ermöglichte und Italien den Aufstieg zum wichtigsten Reisanbaugebiet Europas sicherte, erhält man zumindest eine Ahnung davon, welche Rolle das Getreide

im jahrhundertealten Überlebenskampf der Bevölkerung des Alpenraums gespielt hat.

Ein- und Zweikorn

Reis und Mais verdrängten in erster Linie die während des Mittelalters dominierenden Mus- und Breigetreide Hafer und Hirse, in gewisser Masse auch Gerste. Gewöhnliches Brot, meist in Fladenform, wurde in der Regel mit Dinkel, Roggen, Gerste oder sogar aus Hafer gebacken, oft vermischt mit anderen Weizenarten wie Emmer oder Einkorn. Von den Weizenarten baute man das Einkorn noch im frühen Mittelalter im ganzen Alpenraum an; es wurde dann aber im Hochmittelalter vor allem vom Dinkel verdrängt, der sich als Seitenzweig des



Roggen entwickelte sich ab dem 16. Jahrhundert zu einem der wichtigsten Brotgetreide des Alpenraums.

Emmers (auch Zweikorn genannt) als tauglicher Hartweizen seit der Steinzeit bewährt hat. Auch der Zwergweizen, ein selbst bei kälteren und unwirtlichen Bedingungen gut gedeihendes Getreide, war im Mittelalter noch im ganzen Alpenraum weit verbreitet.

Die Gerste galt bis ins 16. Jahrhundert hinein als eines der Hauptgetreide Europas, vergleichbar mit dem Reis in Asien. In den Alpen konnte die Gerste diese Rolle nie einnehmen und blieb hinter Dinkel und Roggen in seiner Bedeutung zurück. Ihren Platz verlor sie in den Jahrhunderten darauf vor allem aufgrund ihres geringen Klebergehaltes. Mit der Entwicklung hin zu mit Hefe angesetzten oder gesäuerten Brotteigen sank ihre Beliebtheit. Der Roggen hingegen erlebte im 15. und im 16. Jahrhundert

in den Getreidegebieten des Alpenraums einen enormen Aufschwung. In der Schweiz, wo bis anhin der Dinkel dominiert hatte, lag das Verhältnis zwischen dem angebauten Dinkel und dem Roggen bereits im 17. Jahrhundert bei zwei Drittel zu einem Drittel. Einer der Hauptgründe war auch die Ergiebigkeit der Roggenkörner, konnte doch aus 100 Kilogramm Roggen zu jener Zeit immerhin 88 Kilogramm Brot gebacken werden; beim Weizen lag der Wert bei rund 48 Kilogramm. Erst ab dem 19. Jahrhundert wurde der Roggen zusehends durch den Weizen ersetzt, da sein Preis durch die vermehrten Billigimporte aus Osteuropa arg ins Strudeln geriet. In den Ostalpen und in Bayern, beides traditionelle Roggenbrotregionen, dauerte diese Entwicklung länger. Auch war Roggen im Gegensatz



Dinkel, ein enger Verwandter des heutigen Weizens, war vor allem in der Schweiz und im südbadischen Raum über Jahrhunderte das wichtigste Brotgetreide. Im Alpenraum wird er auch Spelz genannt.

zu Frankreich, Italien, zur Schweiz und zu Baden-Württemberg in grossen Teilen der Ostalpen über Jahrhunderte das wichtigste Getreide.

Roggen in den Hochalpen

Dies aus ähnlichen Gründen wie in nördlichen Ländern. Denn in den Alpenregionen, die im Winter monatelang durch den Schnee abgeschnitten waren, galt es als unabdingbar, sich für die kalte Jahreszeit mit Brot zu versorgen. Und gesäuertes Roggenbrot – meist vermischt mit Dinkel- oder Emmermehl – war haltbarer als jede Art von reinen Weizenbroten. Gebacken wurden die Roggenbrote – wie etwa im Wallis – oft in Gemeinschaftsbacköfen. Halten mussten sie den ganze Winter. Eine ähnliche, von

den Walsern geprägte Tradition gibt es auch in den italienischen Alpen, vor allem in den Seiten- und Nebentälern des Aostatales. Etwa im Valsesia, wo man das Roggenbrot nur einmal im Jahr buk und es anschliessend im Vorratsspeicher aufbewahrte. In den französischen Hochalpen begann man am 11. November, dem Martinstag, mit dem gemeinschaftlichen Backen, das mit mehr als hundert Backgängen rund um die Uhr und bis an Weihnachten dauerte. Hergestellt wurden die Brote aus wenig gegorenem Roggenteig. In den hochalpinen Regionen der Schweiz, in Österreich oder im Südtirol hat sich dadurch eine grosse Vielfalt an Roggenbroten gehalten, von denen viele mit einer Mischung aus zwei Dritteln Roggen- und einem Drittel Weizenmehl gebacken werden. Brote, die



Die Belegschaft des Brauhauses Krone im Hopfendorf Tettng am Bodensee. Die Brauerei und der Gasthof Krone befinden sich seit sieben Generationen im Besitz der Familie Tauscher.

übrigens auch Kümmel oder andere Gewürze enthalten können. Der Brauch, Brote zu würzen, ist auf eine alte persische Tradition zurückzuführen, die im Mittelalter über den Orient den Weg in den Alpenraum gefunden hat.

In Zeiten der Not wurde indes auch viel anderes, das auf Äckern oder in Wäldern zu finden war, dazu verwendet, das Getreide zu strecken. So erzählen viele Quellen aus dem Alpenraum davon, dass die Brote nebst schlecht oder nur grob gemahlenem Getreide auch Lein- oder Hanfsamen oder gar Anteile von Stroh, Ton, Eichen, Farnen oder Baumrinde enthielten. In den Südalpentälern waren es vor allem die Kastanien, mit deren Mehl das fehlende Getreide ersetzt oder die Brote gestreckt wurden. Überhaupt war Brot noch um das Jahr 1000 selbst kaum in Klöstern zu finden

und entwickelte sich erst während des Hochmittelalters von der raren Herrenspeise zur weitverbreiteten Volksnahrung. Zwar noch lange in Form von sauerteig- und hefefreien flachen Fladen, doch dies in den unterschiedlichsten Formen und Getreidezusammensetzungen. Der Sauerteig und die Hefe und damit die laibförmigen Brote begannen sich erst im 13. Jahrhundert allmählich durchzusetzen.

Das Weissbrot aus reinem Weizen, meist kleine Brötchen, hiessen «Herrenbrote». Zwar kannten schon die Kelten und die Römer die alten Weizensorten und bauten diese auch nördlich der Alpen an, doch gingen die Bestände nach dem Niedergang des Römischen Reiches wieder in vielen Gebieten zurück. Die Weizenarten gehörten das ganze Mittelalter hindurch zu den teuersten Getreiden.



Ranke des Tettnanger Aromahopfens, die an Schnüren bis zu acht Metern in die Höhe wächst, bevor sie im August geerntet wird.

Erst ab dem 18. Jahrhundert begann sich das aus Weizen hergestellte Weissbrot mit wachsendem Wohlstand auszubreiten. Vor allem in Frankreich erlebte es nach der Französischen Revolution seinen Durchbruch, «des besten und gleichen für alle: Aristokraten, Bürger und Arbeiter», wie im «Buch vom Brot», dem Standardwerk des Franzosen Bernard Dupaigne, nachzulesen ist. Zahlreiche Brotformen sind auf das Mittelalter zurückzuführen, wie etwa die Bretzeln, Kringel oder die Wecken oder Weggen. Feine Brote, die vor allem in der Fastenzeit genossen wurden und den wohlhabenderen Bürgern vorbehalten waren. Einzelne Feingebäcke des Alpenraums sind gar auf die Gebildebrote der germanischen Zeit zurückzuführen, die für Totenkulte und religiöse Feste gebacken wurden.

Der schweizerische Zopf aus einer Dinkelweizenmischung dürfte gar auf die germanischen Rituale der Haaropfer zurückzuführen sein. Auch heute noch ist er ein weitverbreitetes und traditionelles Sonntagsbrot.

Der Hopfen rettet die Gerste

Statt Haferbrei und Hirsemus setzten sich ab dem 18. Jahrhundert Maisbreie und in etwas besser bemittelten Häusern immer häufiger auch Reisgerichte durch. Dass die Gerste zwar als Brot- und Breigetride an Bedeutung verlor, nicht aber im Anbau, ist dem Aufkommen und der Kultivierung einer für die Getreidegeschichte wichtigen Pflanze zu verdanken, dem Hopfen. Einer Pflanze, welche die Konservierung des Biers, also des Gerstensaftes,



Ribelmais, die älteste nördlich der Alpen angebaute Maissorte.



Farina bóna, das «gute» Maismehl aus dem Onsernonetal, wird aus gerösteten Maiskörnern hergestellt.

überhaupt erst möglich machte. Die Biere der Gallier, der Kelten und der Alemannen hatten noch wenig mit dem Bier zu tun, das wir heute kennen. Dieses entstand erst in der Zeit des Spätmittelalters. Zuvor wurden alkoholhaltige Getreidegetränke aus den unterschiedlichsten Getreiden und oft auch aus Getreidemischungen hergestellt. Haltbar waren sie aber kaum und teilweise von so grauslichem Geschmack, dass man sie nur versetzt mit aromatischen Gewürzen oder mit viel Honig trinken konnte. Das Mittelalter überlebte die Gerste als das geeignetste Biergetreide, da durch das Aufkommen der kleinen Eiszeit mit ihren feuchten Sommern und kalten Wintern grosse Gegenden des nördlichen Alpenraums begannen, vom Wein- auf den kälteresistenteren Getreideanbau umzuschwenken

und damit von einer Wein- zu einer Bierkultur. Die Gerste setzte sich dabei als wichtigstes Biergetreide durch, auch wenn schon damals gelegentlich auch aus Weizen oder aus Roggen Bier gebraut wurde. Dass etwa der Grossraum München bis weit ins Mittelalter hinein eine klassische Weinbaugegend war, ist eines der wichtigsten historischen Indizien für den nachhaltigen landwirtschaftlichen Umschwung, der im ausgehenden Mittelalter für grosse Teile des Alpenraums zu beobachten ist. Die Verschlechterung des Klimas liess viele Regionen auf Alternativen in der Landwirtschaft umschwenken, welche den rauheren Verhältnissen besser gewachsen waren. Das Getreide wanderte von den Berghängen hinunter in die Täler, das Vieh hinauf auf die Alpen, die Weinreben verkrochen sich



In der Schiffsmühle im slowenischen Veržej werden die Mehlsäcke noch mit dem Sackkarren transportiert.

gegen Süden oder in die von den warmen Föhnwinden verwöhnten Täler.

Mit dem Aufschwung der Gerste als Biergetreide begann sich im Voralpenraum auch der Hopfenanbau auszubreiten. Ab dem 8. Jahrhundert wurde er in der bayerischen Hallertau angebaut. Aber erst ab 1800 stieg der nordöstliche Voralpenraum zu einer der weltweit wichtigsten Hopfenanbaugegenden auf. Eine Entwicklung, die nicht zuletzt dazu geführt hat, dass die Bierkultur des Alpenraums wesentlich von Bayern und vor allem von seinen Klöstern aus geprägt und weiterentwickelt wurde. Eine dieser Entwicklungen ist der seit 1844 in Tettngang am Bodensee angebaute Tettnanger Aromahopfen, dessen feine ätherische Öle und ausgewogene Bitterstoffe

vor allem von Herstellern aussergewöhnlicher Spitzenbiere nachgefragt werden. Derweil für die grosse Masse der Industriebiere in erster Linie die weniger aromatischen und billigeren Bitterhopfensorten verwendet werden. Heute gehört etwa das Bier aus der Tettnanger Kronenbrauerei, hergestellt mit dem Aromahopfen der einheimischen Bio-Hopfenbauern Johannes und Peter Bentele, zu den würzigsten und schmackhaftesten Gerstensäften des Alpenraums. Ein Bier, dass sich auch an den zahlreichen Spitzenbieren aus der Bierhochburg Bayern messen lässt.

Schwarzplentn und Türkensterz

Neue Entwicklungen verdrängten viele traditionellen Gerichte und Anbaumethoden. Dazu gehört auch der

Buchweizen, ein Pseudogetreide aus der Familie der Knöterichgewächse, das mit der Rhabarber verwandt ist und das je nach Quelle durch die Kreuzritter oder durch die in Osteuropa einfallenden Mongolen in der Zeit des 12. oder 13. Jahrhunderts den Weg in den Alpenraum fand. Dass er lange Zeit als fremdes Gewächs galt, darauf deutet auch seine frühere Bezeichnung «Sarazenenweizen» hin, die sich bis heute im französischen «blé sarrasin» gehalten hat. Seinen Höhepunkt erreichte der Buchweizen als Brei- und Getreideersatz vor allem in den Ostalpen der Schweiz, Österreichs, Italiens und Sloweniens allerdings erst im 17. und im 18. Jahrhundert. Als Schwarzplentn, wie das Buchweizenmus im Südtirol heisst – oder schwarze Polenta – trug der Buchweizen wesentlich dazu bei, Hafer und Hirse als Breigetreide zu verdrängen. Mit dem Vorteil, dass er vor allem im Sommer nach der Roggenernte ausgesät werden konnte und so den Menschen und ebenso den Bienen wertvolle Zusatznahrung für den Winter lieferte. Eine willkommene Kost in Zeiten, da etwa bei Roggen oder Weizen auf ein ausgestreutes Korn gerade mal drei bis sechs Körner geerntet werden konnten. Von der Bedeutung des Buchweizens zeugt heute noch in den südlichen Bundesländern Österreichs auch der «Heidensterz» oder «Hadn», wie das eingekochte Buchweizenmus hier genannt wird. Wird dieses vor allem in der Steiermark oder in Kärnten weitverbreitete Gericht mit Mais hergestellt, nennt man es «Türkensterz». Ein typisches Armeleuteessen, das früher wie heute mit Schweineschmalz gekocht wurde und den Bauern und Erntehelfern als Gabelfrühstück die Kraft und die Energie für die anstrengende Landarbeit lieferte.

Gelbplentn oder Polenta aus Mais begann sich zumindest in den Südalpentälern erst ab dem 17. Jahrhundert langsam durchzusetzen. Säumer aus dem nordalpinen Raum staunten über die weiten Felder mit «Türkenkorn», die sie auf ihrem Weg hinunter in die Südtiroler Täler in jener Zeit bereits vorfanden, als man den Mais nördlich der Alpen allenfalls als Zierpflanze kannte. Lange glaubte man im Alpenraum, der aus Amerika stammende Mais käme aus der Türkei, da die für die Verbreitung der Nutzpflanzen aus der Neuen Welt dominanten Portugiesen Mais, Bohnen oder den ebenfalls aus Nordamerika stammenden Truthahn auf dem schnellen Seeweg zunächst in die Türkei gebracht

hatten. Von dort aus erst verbreitete sich der «grano turco», wie die Italiener den Mais nennen, über den Balkan und Italien allmählich über den gesamten Alpenraum. Was ebenso für die heute in der Steiermark heimische und aus Südamerika stammende Käferbohne gilt, die früher auch als «Türkenbohne» bezeichnet wurde und die als Ergänzungspflanze gleichzeitig mit dem Mais angebaut wurde. Dass der Truthahn bis weit ins 19. Jahrhundert auch Türkenhahn genannt wurde – auf englisch ist er als «turkey» noch erhalten geblieben –, dürfte auf dieselben Missverständnisse einer noch wenig über die Ursprünge ihrer Nahrungsmittel bewussten Gesellschaft zurückzuführen sein. Selbst scharfe Paprikasorten, die ihren Weg über Portugal und die Türkei in den Alpenraum fanden, wurden lange Zeit als «Türkischer Pfeffer» bezeichnet, obwohl auch sie aus der Neuen Welt stammen. Gleich einem doppelten Irrtum sassen die Franzosen auf. Als der amerikanische Mais laut den Quellen im Jahr 1639 von Spanien aus Toulouse erreichte, erhielt er den Namen «Spanische Hirse».

Die Rückbesinnung auf das Terroir und die regionalen Produkte hat trotz diesen grossflächigen Veränderungen im Ackerbau eine Rückbesinnung auf die Traditionen eingeleitet. Buchweizen ist hier und da wieder auf den Feldern zu finden; vor allem in Österreich und Slowenien wird diese Nutzpflanze als kulinarische Spezialität trotz ihrem geringen Ertrag und ihrer aufwendigen Pflege wieder an verschiedenen Orten angebaut, gelegentlich auch im Südtirol und im Tessin. Und ebenso wie man in den Alpenländern beginnt, sich mit der Vielfalt an Weizen- und Roggenarten auseinanderzusetzen, wird auch der Wert der verschiedenen im Alpenraum gezüchteten Maissorten wieder forciert.

Nebst der Polenta im Süden begann sich auch nördlich der Alpen ab dem 18. Jahrhundert ein Maisgericht vor allem im Grenzgebiet der Schweiz, Österreichs und Liechtensteins durchzusetzen, welches das Rheintal zwischen Chur und dem Bodensee nachhaltig verändern sollte. Ein Gericht, das auf lokal entstandene und gezüchtete Maissorten zurückzuführen ist, die hier zumindest vereinzelt bereits seit dem 17. Jahrhundert angebaut werden: der Rheintaler Ribel. Dass der Mais über Italien zu uns kam, zeigt sich am für dieses Gericht im Rheintal weitverbreiteten Begriff «Türggäribel». Der Mais spielte wie die Kar-



Walliser Brotträger mit Roggenbrot
aus dem Gemeinschaftsofen.

toffel eine der Hauptrollen bei der Verdrängung der alten, traditionellen Getreidesorten und vieler Getreidegerichte nördlich der Alpen. Denn beide Nutzpflanzen aus der Neuen Welt ermöglichten erst das Bevölkerungswachstum der Neuzeit, da sie beide weit höhere Erträge lieferten als alle bis anhin bekannten Getreidesorten. Was Wunder, dass der Ribel – ein vorgekochtes Maismus, das anschliessend nochmals mit Schmalz oder mit Butter in der Pfanne langsam gebraten wird – sich im Rheintal schon bald zu einer der Hauptmahlzeiten entwickelte und sich als solche bis weit ins 20. Jahrhundert halten konnte. Heute, nach seiner Wiederentdeckung, bietet die lokale Gastronomie den Ribelmais als Delikatesse an, eben als Tüggäribel, aber auch als Ribelmaisbier und als Zutat für unzählige Neukrea-

tionen. Was übrigens auch für den in der Flussebene zwischen Walen- und Zürichsee angebauten Linthmais gilt, der eng mit dem Rheintaler Ribelmais verwandt ist.

Farina bóna – das «gute» Mehl

Eine weitere Maistradition erlebt im Tessin ihre Renaissance. Im verwunschenen und wilden Onsermonetal etwa hat man mit der «farina bóna» ein traditionelles Produkt wiederentdeckt, das im 19. und noch in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts Teil der Alltagsnahrung der Talbewohner war. Dieses Maismehl, vermischt mit Milch, Wasser oder Wein, wurde früher oft zusammen mit Waldbeeren gegessen. Es wird durch die feine Vermahlung von gerösteten Maiskörnern gewonnen. Eine Art «Popcorn»-



Mehl, dessen Produktion Ende der 1960er Jahre eingestellt worden war, nachdem die letzten Müller des Onsernonetals ihre Mühlen aufgegeben hatten. Der Mais, der heute aus dem Tessiner Flachland angeliefert wird, wurde früher bis weit hinauf ins Tal angebaut. Geröstet wurde er einst in speziellen Röstpfannen über dem offenen Feuer oder in einem Holzbackofen. Illario Garbani, der die Produktion der «farina bóna» vor einigen Jahren wieder aufgenommen hat, röstet den Mais heute auf einer Kaffeeröstmaschine. Ein Produkt, das in der lokalen Gastronomie und auch bei Lebensmittelproduzenten auf breiten Anklang stösst: Seit einigen Jahren werden nicht nur Puddings und Backwaren aus dem schmackhaften Mehl hergestellt, sondern auch Bier, Nudeln oder gar Speiseeis.

Bei aller heutigen Dominanz der Maispflanze auf vielen Äckern des Alpenraums begann sich dieses Getreide in weiten Teilen des nördlichen Alpenraums allerdings erst breitflächig durchzusetzen, als die segensreiche Kartoffel Mitte der 1840er Jahre in den Böden zu verfaulen und die Landwirtschaft nach Alternativen zu dieser ertragreichen Knolle zu suchen begann. Denn wie noch hundert Jahre zuvor die Kartoffel – die man etwa im Kanton Zürich bis weit ins 17. Jahrhundert als «Seuwrot», bezeichnete – sahen viele den Mais bis zu Beginn des Industriezeitalters als Schweinefutter oder im besten Fall als Notnahrung.

Viel früher als der Mais verbreitete sich der Reis im Alpenraum. Zumindest als Heilpflanze war er schon zu Römerzeiten bekannt. Als Lebensmittel begann er sich al-



Die Reisfelder rund um die piemontesische Reishochburg Vercelli werden im Frühjahr dank einem ausgeklügelten Kanal- und Bewässerungssystems vollständig unter Wasser gesetzt.

lerdings im Voralpenraum, am Südfusse der Alpen – im Piemont und in der Lombardei –, erst durchzusetzen, als die Benediktiner und Zisterziensermönche das Land urbar zu machen begannen und sich mit den von den Arabern übermittelten Bewässerungs- und Anbautechniken dieses aus Asien stammenden Getreides auseinandersetzten. Im Piemont waren es die Mönche der Abbazia di Lucedio, die in ihrer Umgebung im Spätmittelalter als erste den Reis anbauten und so die künftige Reiskultur Norditaliens wesentlich mitprägten. Ende des 15. Jahrhunderts begann auch der Adel den Nutzen und vor allem die Ergiebigkeit des Reises zu erkennen. Allen voran der Mailänder Herzog Gian Galeazzo Sforza und die Herzöge von Ferrara. Innert Kürze entwickelte sich der vom Piemont bis in den Vene-

to angebaute Reis nebst dem Wein und dem Olivenöl zu einem der wichtigsten Handelsgüter über die Alpen, das die Säumer aus dem Norden zurück nach Hause nahmen, wenn sie die Rinder und die Alpkäse auf den norditalienischen Märkten abgeliefert hatten. Der Reisanbau verbreitete sich so rasch, dass das neue Getreide bereits um 1550 in der Poebene zum wichtigsten Nahrungsmittel geworden war. Im 17. Jahrhundert verlor er aufgrund von Malariaeuchen und der damit verbundenen Trockenlegung vieler Feuchtgebiete wieder etwas an Bedeutung und wurde durch Weizen- und Maisfelder verdrängt. Erst ab Mitte des 19. Jahrhunderts verwandelte sich die Poebene erneut zu einer reinen Reis-Monokultur. Dies, nachdem mit dem Canale Cavour die Basis für ein grossflächiges



Die Blüten des Buchweizens liefern im sonst blütenarmen Spätsommer wertvolle Winternahrung für die Bienen.

und ausgeklügeltes Bewässerungssystem gelegt worden war. Eines der Jahrhundertbauwerke des Alpenraums, das es erlaubte, dass der «nasse Füsse» liebende Reis auf Zehntausenden von Hektaren angebaut werden konnte. Im Gegensatz zum indischen Langkornreis und zum japanischen Rundkornreis entwickelte sich am Alpenfuss eine Mischform, der mittelkörnige Reis. Dazu gehören die zahlreichen, heute für die Poebene typischen, proteinreichen und hochwertigen Risottoreissorten: Vialone Nano, Arborio, Riso Baldo, San Andrea und der nach dem Zweiten Weltkrieg gezüchtete und im Kern bissfeste «Al-dente»-Reis Carnaroli, der sich in den vergangenen Jahren zum beliebtesten Risottoreis der gehobenen Gastronomie entwickelt hat. Zwar hat er ein geringeres Absorptions-

vermögen als die anderen bekannten Risottosorten, doch kann man ihn kaum mehr verkochen, auch wenn er etwas länger im Kochtopf bleibt als nötig.

Der Buchweizen und die Bienen

Die starke Ausweitung des Reisanbaus in Norditalien und der sich im gesamten Alpenraum durchsetzende Mais veränderten die Getreidetraditionen ab Mitte des 19. Jahrhunderts nachhaltig. Die letzten Hirseflächen verschwanden fast vollständig, Hafer wurde nur noch als Viehfutter angebaut und der Mais begann auch in den Süd- und in den Ostalpen, den Buchweizen als Basis für Breie grösstenteils zu verdrängen. Im italienischsprachigen Schweizer Südtal Puschlav und im italienischen Veltlin wird deshalb



Traditionelle Bienenstöcke in der Nähe
des slowenischen Dorfes Kobarid.

schon seit langem der Buchweizen für die Herstellung der bekannten Buchweizennudeln «Pizzoccheri» fast ausschliesslich aus Asien importiert. Allein in Slowenien, wo Buchweizen noch im 17. Jahrhundert das wichtigste Grundnahrungsmittel vor allen Getreidesorten war, hat sich der Buchweizenanbau bis heute in grösserem Masse halten können. Und damit auch die grosse slowenische Imkertradition, die stark mit dem Buchweizen verbunden ist. Denn Buchweizen liefert vom Hochsommer bis in den Herbst hinein – also in einer sonst blütenarmen Zeit – als Bienenweide einen intensiven und kräftigen, aber auch einen unverkennbaren Honig. Dank der frühen und relativ schnellen Verbreitung der Buchweizenfelder in Slowenien entwickelte sich in dieser Region ab dem 15. Jahrhundert

bereits eine frühe Art der Wanderimkerei, wie man sie im Alpenraum bisher nicht gekannt hatte. Die Imker begannen, ihre Stöcke im Sommer direkt bei den Buchweizenfeldern aufzustellen und sie erst im Herbst wieder zurück auf ihre Höfe zu bringen. Slowenien übernahm dank diesen frühen und bisher noch unbekanntem Erkenntnissen ab dem 17. Jahrhundert in der Bienenzucht des Alpenraums und darüber hinaus eine führende Rolle und baute diese mit Forschungsarbeiten über die unterschiedlichsten Aspekte weiter aus. Die Wanderimkerei begannen slowenische Bienenfachleute in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts in Wien zu propagieren, von wo aus sich diese für das Imkerwesen neue und ergiebigere Art des Honigsammelns rasch über den Alpenraum hinweg verbreitete.

Slowenien exportierte in seiner Hochblüte grosse Mengen an Honig nach ganz Mitteleuropa, vorwiegend aber nach Salzburg, nach Wien, Triest und München. Steigende Honigpreise förderten diesen landwirtschaftlichen Zweig und brachten die ersten Profimker des Alpenraums hervor.

Der Aufschwung der Imkerei wurde erst durch die Konkurrenz des Zuckers aus der Karibik ab der Mitte des 18. Jahrhunderts etwas gebremst. Nebst wenigen slowenischen Imkern geht heute noch der innovative österreichische Imker Johannes Gruber in der Oststeiermark der Gewinnung des Buchweizenhonigs nach. Ihm ist es auch gelungen, eine Handvoll Landwirte und Gastronomen vom Nutzen des Buchweizens als regionale Spezialität zu überzeugen. Gottlob, denn nebst dem heute wenig beliebten Buchweizensturz haben kreative Köche dieses Ersatzgetreide längst als einzigartiges und vielfältiges Produkt wiederentdeckt. Buchweizen-Marillenknödel an Buchweizenhonigschaum ist nur eines der Beispiele, das die Wiederentdeckung dieser Pseudocerealie mit sich gebracht hat.

Die letzte Schiffsmühle Europas

Als wichtiges Mahlgut gilt Buchweizen nebst Gerste und Mais auch heute noch in der letzten noch betriebenen Schiffsmühle Europas, der Babičev mlin im slowenischen Verzej. Diese Mühle, von denen es früher vom Rhein über den Po bis an die Donau auf den meisten Flüssen Dutzende gab, ist heute eines der letzten Zeugnisse einer alten, längst vergessenen Mahltradition. Da die Flüsse früher nicht in kanalähnliche Flussbetten eingezwängt waren und sich je nach Wasserstand immer wieder neue Wege durch die Landschaft suchten, wurden die von der Wasserkraft angetriebenen Mühlen entlang den Flüssen nicht fest installiert, sondern auf schwimmenden Mühl Schiffen, die ihre Position dem Lauf des Wassers anpassen konnten. Auf dem Alpenrhein zwischen Chur und Bodensee etwa sind diese Schiffsmühlen von 1466 bis in die zweite Hälfte des 19. Jahrhunderts bezeugt. Keine von ihnen hat die Zeit der Industrialisierung überlebt. Mit der slowenischen Schiffsmühle gibt es heute nur noch eine Mühle des pannonischen Typs, bei der sich nur der Antrieb auf dem Schiff befindet, nicht aber die Mühlen- und Mahltechnik,



Ein Marktverkäufer bietet am Zürcher Markt um 1750 «Amelämähl, Amelämähl» an: Mehl vom Zweikorn, dem Emmer, einem der im Alpenraum traditionell angebauten Urweizen.

wie dies früher im Alpenraum üblich war. In der Gegend rund um die Schiffsmühle von Verzej wird Buchweizen heute oft noch traditionell zusammen mit Schweineblut zu Blutwürsten verarbeitet.

Mit der Rückbesinnung auf die lokalen Traditionen und ihre Vielfalt wächst seit Jahren auch wieder das Angebot an alten Getreidesorten. Machte der Rheintaler Ribelmals den Anfang, so entdecken heute vor allem die Bäcker und auch die Konditoren wieder die unterschiedlichen alten Weizenarten wie Dinkel, Emmer oder Einkorn. Getreide, das heute in Brotform auch in der Gastronomie wieder auf den Tisch kommt. Der umtriebige Schweizer Spitzenkoch und Gastronome Albi von Felten vom «Hirschen» im aargauischen Erlinsbach etwa arbeitet



Schiffsmühle im slowenischen Veržej.

seit einigen Jahren wieder mit einem Bauern zusammen, der für ihn Emmer anbaut. Ein Korn, das noch Mitte des 18. Jahrhunderts das edelste und teuerste Getreide war, das auf dem Zürcher Markt angeboten wurden, wie das der grosse Zürcher Kupferstecher David Herrliberger auf einem seiner berühmten Markt-«Ausrufbilder» zum «Ämmälämähl» festgehalten hat. Und auch Dinkel, die im Alpenraum seit der Jungsteinzeit weitverbreitete Weizenart, erlebt vor allem als Alternative bei Weizenunverträglichkeit seit einigen Jahren wieder einen anhaltenden Aufschwung. Eine Entwicklung, die im Alpenraum auch dazu geführt hat, dass Bemühungen um den Erhalt alter Sorten und Getreidevarietäten seit einigen Jahren wieder ein grössere Rolle spielen. Denn längst wurde die grosse

genetische Vielfalt der alpinen Getreidesorten entdeckt, welche das Angebot der tiefer gelegenen Regionen bei weitem übertrifft.

Wie die alten Weizenarten erlebt auch der einst bis an die Waldgrenzen hinauf angebaute Roggen in den Backstuben des Alpenraums einen Aufschwung. Und dies längst nicht mehr nur mit den Walliser oder Südtiroler Roggenbrotten, die zu den grossen Brottraditionen gehören, die bis heute überlebt haben. Das Wallis und das Südtirol bilden dabei sozusagen die Grenze zwischen Weizen- und Roggenbrötlern. Während Italien, Frankreich, die Schweiz und Teile Süddeutschlands eine vom Weizen dominierte Brotkultur leben, dominiert in den Ostalpen der Roggenanbau.



Vom Klee im Brot

Auf der Scheide zwischen Roggen- und Weizenanbau nimmt vor allem das Südtirol eine Sonderstellung ein. Beeinflusst von der Weizen tradition des Südens und der Roggenkultur des Nordens, hat sich hier eine einzigartige Vielfalt an Brotsorten entwickelt. Dies nicht zuletzt auch dank den Gewürztraditionen, die sich ähnlich wie in der Südostschweiz im Brotgewerbe bis heute gehalten haben. Etwa in Form von Fenchel oder Kümmel, aber vor allem auch dank einem Gewürz, das in der Schweiz hauptsächlich im Glarner Ziger – einem gewürzten Sauer milchkäse – seine Verwendung findet: dem Zigerklee. Das im Südtirol übrigens Brotklee genannt wird und das wesentlich für den unverkennbaren Geschmack des Südtiroler

Schüttelbrotes und zahlreicher anderer Brotspezialitäten verantwortlich ist. Zigeinerklee wird es auch genannt, was allerdings weniger mit Zigeunern zu tun hat, sondern mehr damit, dass dieses von den Kreuzrittern vor bald einem Jahrtausend aus dem Orient nach Europa gebrachte Kleegewürz einst auch südlich der Alpen dem Ziger beige mischt worden sein dürfte.

Wie wertvoll solch alte Brottraditionen sein können, zeigt sich etwa in Toblach im Südtiroler Pustertal. Dort baut der engagierte Getreidebauer und Bäcker Bernhard Feichter nicht nur alte Berggetreidesorten an, sondern auch zwei Hektaren Brotklee. Ein Gewürz, das mittlerweile auch in der Südtiroler Küche längst für weitere Speisen entdeckt worden ist und das in der Gastronomie



Selten geworden ist der Roggen auf den Äckern des Alpenraums. Bild eines Roggenfeldes im Unterengadin, auf 1400 Metern über Meer.

nördlich der Alpen gelegentlich gar für Süßspeisen verwendet wird. Wirte, die ihre Gäste gelegentlich mit den Urgeschmäckern des Alpenraums verwöhnen wollen, sei etwa ein Buchweizenhonigmousse mit Zigerklee empfohlen. Kreationen wie diese haben seit einigen Jahren im Südtirol in der Gastronomie für eine weitere Verankerung der Terroirküche beigetragen. Denn Vielfalt und Einfallsreichtum sind nach wie vor die Grundlage für den gastronomischen Erfolg. Was darauf hoffen lässt, dass die geschmacklosen industriellen Fertigbackwaren wieder etwas an Bedeutung verlieren. Wie hiess es doch früher: «Am Brot erkennt man des Wirten Not.»

Dennoch muss man sich bewusst sein, dass ein Großteil der Getreide heute in den Alpenraum importiert wird,

nachdem der Bergackerbau ab Ende des 19. Jahrhunderts sukzessive zurückgegangen und vielerorts vollständig verschwunden ist. Das Südtiroler Vinschgau etwa war bis zum Bau der Eisenbahn Mitte des 19. Jahrhunderts die Kornkammer der österreichischen Donaumonarchie. Doch nach der verkehrstechnischen Erschließung der Alpentäler konnte billigeres Getreide vorab aus Ungarn oder Südrussland eingeführt werden, was in zahlreichen Gegenden zu einem radikalen Wandel vom Acker- hin zum Obstbau führte. Mit seinen enormen Flächen an Apfel-Monokulturen ist das Vinschgau heute das eindrucklichste Beispiel für diesen Wandel. Was sich daran zeigt, dass allein in diesem Alpental heute zehn Prozent aller in Europa angebauten Äpfel geerntet werden.



Milan Babič
Schiffsmüller
Veržej (Untersteiermark, SLO)
Getreide und Mehl von oben nach unten:
Roggen, Weizen, Buchweizen





Peter und Johannes Bentele
Aromahopfen
Tettwang (Bodensee, D)





Pierangelo Re
Reismüller
Albano Verellese (Piemont, IT)



5 kg e

RISERIA
**RE
CARLO**
S.p.A. S.C. S.R.L.
ALBANO
(VERCELLI)
VIA MOLINO, 1
Tel. 0181-73124

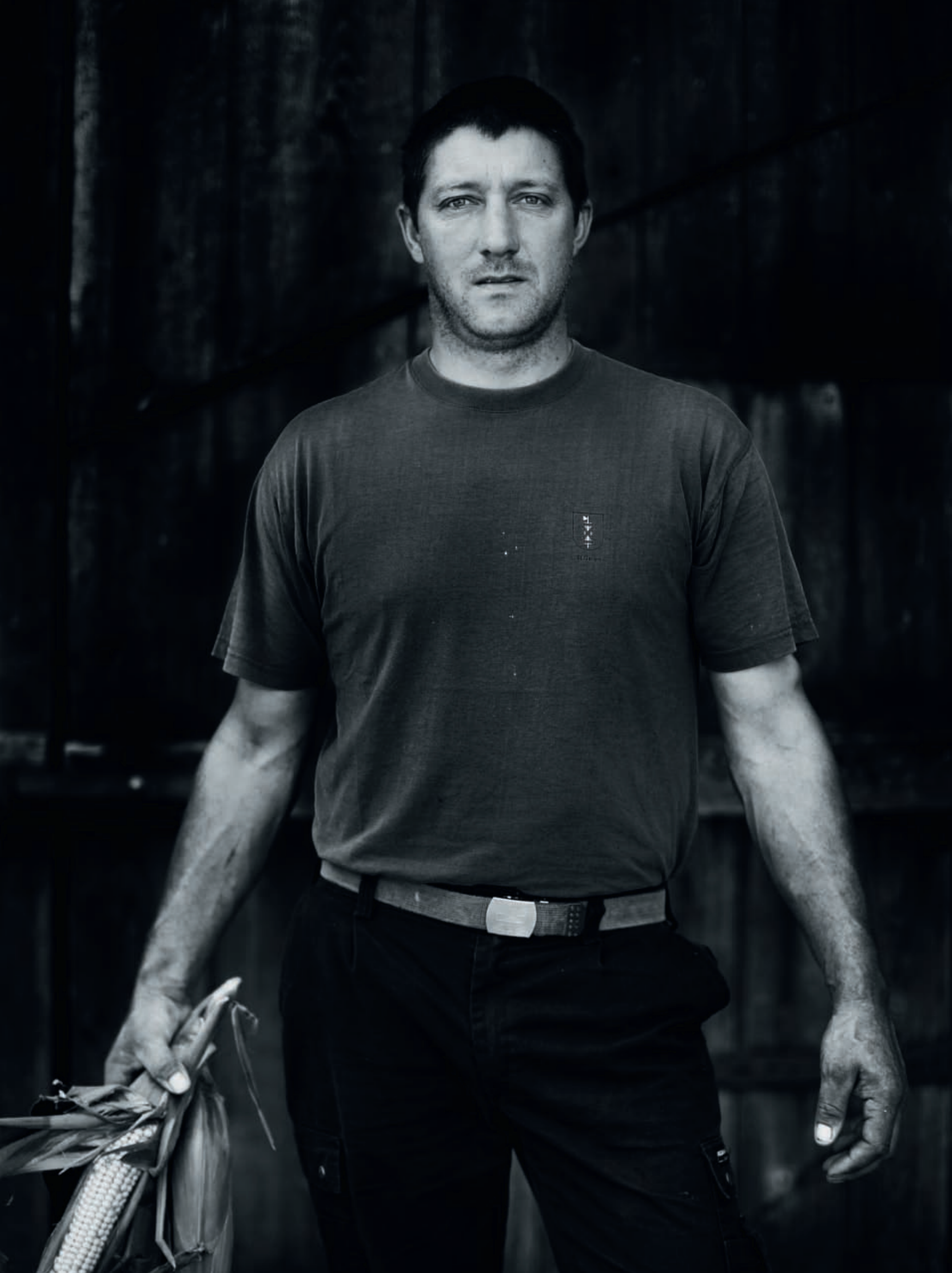
RISO FINO S. ANDREA

RISO FINO S. ANDREA

RISO FINO S. ANDREA



Peter Eugster
Ribelmais
Lüchingen (St.Galler Rheintal, CH)





Johannes Gruber
Buchweizenhonig
St. Magdalena (Oststeiermark, A)



Mägiöl und Griebenschmalz



Das Fett in der Alpenküche



Von den Vor- und Nachteilen der Fette –
 Olivenöl im Süden, tierische Fette im Norden
 – Seltene Öle aus Lein, Hanf und Bucheckern
 – Mohn und Mägiöl – Schweineschmalz dank
 Kartoffelanbau – Von Grieben, Grüben und
 Grammeln – Gefragtes Gänseschmalz – Käse
 und Nüsse – Die Butter und die Reformation
 – Fetthaltige Mandelmilch als Fastenspeise
 – Die Margarine und der Wandel der Butter
 – Fade Fette für die Industrie – Steirisches
 Kürbiskernöl – Waadtländer Nussöle –
 Unbekanntes Hartriegelöl



Kaum ein Bestandteil unserer Nahrung hatte derart einschneidende Folgen für die kulinarische Entwicklung des Alpenraums wie die Fette. Denn alle Vorteile, den Fett als wichtigster Geschmacksträger für die Küche mit sich bringt, sind auch seine Nachteile. Schliesslich trägt Fett jeden Geschmack, den guten wie den schlechten. So gehörten in früheren Jahrhunderten ranzige Butter und abgestandene Öle ebenso zur Alltagskost breiter Bevölkerungsschichten wie magerer Schweinespeck und traniger Talg. In Zeiten grösster Not hatten reiner Rinder- oder Schaftalg Vorrang. Talg war billiger als Schweineschmalz oder Butter, doch auch schwerverdaulich und führte oft zu ernsthaften Magenproblemen, wenn er auf längere Dauer in der Küche verwendet wurde. Als Talg bezeichnet wird

übrigens das Fett von Wiederkäuern, derweil jenes von Schweinen und Gänsen unter dem Begriff Schmalz läuft.

Bei aller berechtigten Kritik an der modernen Kochfett- und Ölindustrie brachte das 19. Jahrhundert einen enormen Fortschritt, was die Qualität der Koch- und Ernährungsfette angeht. Neue Kühlsysteme und Konservierungstechniken, ergiebigere Ölpflanzen und ausgeklügelte Raffinierungs- und Entgiftungsprozesse für Speiseöle legten erst im 19. Jahrhundert den Grundstein für eine deutliche geschmackliche Verbesserung der allermeisten Speisen. So dass selbst traditionelle Fette qualitativ nicht mehr mithalten konnten und etwa Feintalg aus dem Nierenfett von Rindern und Schafen als Kochfett aus den Küchen verschwand. Feintalg wurde noch in der An-



Nach dem Schneiden werden die Samen des Leins oder Flachses gezupft, um daraus später Leinöl zu gewinnen, um 1920.

fangszeit der Margarineindustrie zeitweise als Grundfett verwendet, bevor man es durch pflanzliche Öle ersetzte. Zu hoch war sein Siedepunkt und vor allem auch sein Cholesteringehalt.

Schweinefett und Rindertalg

Etwas besser als die Bevölkerung des nördlichen Alpenraums hatten es die Bewohner der Südalpentäler, die vom teilweisen Anbau von Olivenbäumen etwa in der Gegend des Gardasees bereits früh in den Genuss des Olivenöls gelangten, eines der ältesten im Mittelmeer- und im Alpenraum gehandelten Lebensmittel. Die Alpen blieben jedoch über Jahrhunderte ein Riegel zwischen zwei Ernährungskulturen, die sich vor allem im Konsum und in der Nutzung der

Fette unterschieden. Denn obwohl Olivenöl bereits zur Zeit der Römer über die Alpen kam und auch im Mittelalter ein wichtiges Handelsgut war, spielten tierische Fette wie Butter, Schweinefett sowie Rinder- und Schaftalg in den Küchen des nördlichen Alpenraums bis weit ins Industriezeitalter hinein in der Küche die zentrale Rolle. Ergänzt wurden sie allenfalls durch Lein-, Leindotter-, Rübenkern-, Hanf- oder Mohnöl, in selteneren Fällen auch durch Baum- und Haselnussöl sowie durch Bucheckernöl. Ölhaltige Samen und Nüsse, die allerdings in den meisten Fällen eher geröstet oder roh gegessen wurden, da die Mengen für die Ölherstellung in den Bauerngärten doch meist zu gering waren oder die Kenntnisse fehlten, wie man aus diesen Samen ein haltbares und ergiebiges Öl gewinnen konnte.



**Leinpflanzen in voller Blüte, oben.
Aus den in den Kapseln des Schlafmohns enthaltenen
Samen wird im österreichischen Waldviertel das edle
Waldviertler Graumohnöl gepresst, rechts.**

Leinsamen und Leindotter gehören zu den ältesten Nutzpflanzen des Alpenraums und zählten über Jahrtausende zu den wichtigeren Fettlieferanten für die menschliche Ernährung. Samen dieser beiden Kulturpflanzen wurden bis weit in die Neuzeit hinein in erster Linie zusammen mit Weizen oder Roggen zu Brot verbacken oder zu Getreidebreien verarbeitet. Leindotter ist übrigens mit dem Lein nicht verwandt, hat seinen Namen aber dadurch erhalten, dass er bevorzugt als Unkraut in den Leinkulturen auftritt. Im Gegensatz zum Lein gehört er jedoch zu den Kreuzblütengewächsen, wie etwa der Raps, alle Kohlsorten, die Senfsamen oder der Meerrettich. Lein hingegen ist eine Gattung aus der Familie der Leingewächse, von denen es rund 200 Arten gibt. Samenfunde aus Deutsch-

land deuten darauf hin, dass Lein schon in vorgeschichtlicher Zeit als Fettlieferant verwendet wurde. Gewonnen wird Leinöl aus dem Öllein. Während das relativ neutrale und eher dumpfe Leinöl heute wegen seines hohen Gehalts an einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren vor allem aus gesundheitlichen Aspekten verwendet wird, entwickelt sich das nach Erbsen und Kohlrabi schmeckende Leindotteröl auch in der Spitzengastronomie immer mehr zu einem begehrten Delikatessöl.

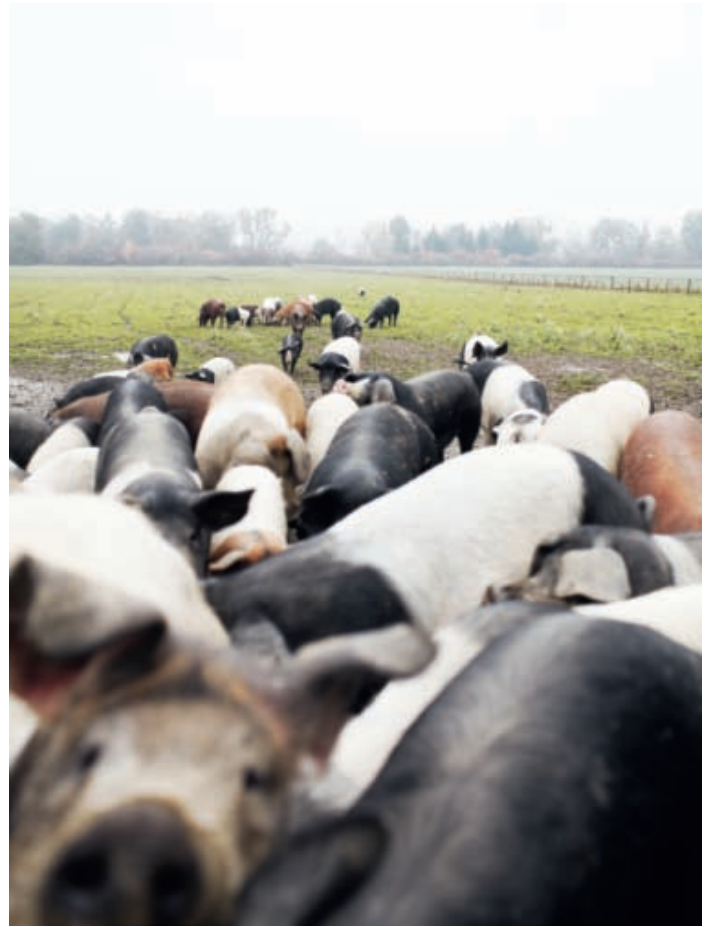
Die Butter in der Altarlampe

Von weit grösserer Bedeutung als heute waren früher als Fettahrung auch die Hanfsamen. Wann indes und in welchem Ausmass mit der Produktion von Hanföl





Bis weit ins 19. Jahrhundert hinein wurden die Schweine vielerorts zur Futtersuche in den Wald getrieben.



Labonca Biohof in der Oststeiermark: Tausend Quadratmeter Weideland für jedes Schwein.

begonnen wurde, konnte bis heute nicht nachgewiesen werden. Als Abfallprodukt der im alpinen Raum bedeutenden Produktion von Hanffasern für die Herstellung von Textilien wurden Hanfsamen aber schon seit Urzeiten gewonnen und ähnlich wie Leinsamen auch für Breie und als Brotzusatz verwendet. Hanföl hat ähnliche Qualitäten wie Leinöl, eignet sich aber wie dieses wenig zum Kochen. Denn der Rauchpunkt dieser Öle liegt weit tiefer als bei anderen, zum Braten oder zum Fritieren geeigneteren pflanzlichen Ölen. Seinen Höhepunkt erlebte der Hanf wie der Lein im voralpinen Raum in der Zeit der Frühindustrialisierung, als immer mehr Heimweber begannen, die Fasern dieser vor Ort angebauten Pflanzen zu verarbeiten. Mit dem Aufstieg der Baumwolle zur wichtigsten Textilfa-

ser begann für Flachs (Lein) und Hanf im 19. Jahrhundert der Abstieg, auch was die Nutzung als Ölpflanzen betrifft. Erst in den vergangenen Jahren hat das wachsende Ernährungsbewusstsein dem Lein- und dem Hanföl wieder etwas zum Aufschwung verholfen.

Obwohl über die Jahrhunderte aus weiteren ölhaltigen Samen und Nüssen Fette gewonnen wurden, blieben tierische Fette und Olivenöl für die Bevölkerung des Alpenraums bis weit über das Mittelalter hinaus die wichtigste Fettnahrung. In den regelmässigen Genuss von Olivenöl und von Butter kamen sowohl nördlich wie südlich der Alpen dennoch vor allem der Adel und der gehobene Mittelstand. Dabei war Olivenöl selbst in diesen Kreisen nicht allzu begehrt, zumindest nördlich der Alpen. Und



Der Leindotter ist nicht mit dem Lein verwandt, wächst aber gerne in den Leinfeldern. Leindotteröl schmeckt leicht nach Erbsen und Kohlrabi und ist heute als Delikatessöl in der Spitzengastronomie wieder sehr gefragt.

einen beachtlichen Teil der Butter – und auch anderer brennbarer Fette – forderte etwa die Kirche in Graubünden, in Bayern, vielen Gegenden Österreichs oder im Südtirol ein, da sie jene als Lampenfett für ihre wohlinszenierten Kirchenbeleuchtungen benötigte.

Olivenöl wie Butter galten über Jahrhunderte als Luxusprodukte, die sich eine ärmliche Landbevölkerung allenfalls an Feiertagen leistete. Selbst Milchbauern, die beachtliche Mengen Butter herstellten, strichen sich diese nur selten auf das eigene Brot. Denn schliesslich war sie über Jahrhunderte ihre Haupteinnahmequelle; geliefert wurde sie in erster Linie in die Städte. Rindertalg oder Schweinefett hatten in der ländlichen Küche des nördlichen Alpenraums gegebenermassen Vorrang, im südlichen

Alpenraum waren es oft zweit- oder drittgepresste und daher billige und minderwertige Olivenöle. Schweinespeck und Rinderfett hingen oft über Monate im Rauchfang, so zwar konserviert und einigermaßen vor Maden geschützt, doch wurden die Fettstücke auch immer zäher und ungeniessbarer. Je älter sie waren, desto länger mussten sie ausgekocht werden, so dass sich ihr Nährwert höchstens noch in den Fettaggen auf der Suppe zeigte.

Mohnöl und magere Schweine

Und kam mal ein pflanzliches Öl auf den Tisch, so war das im nördlichen Alpenraum bis weit ins 19. Jahrhundert hinein vor allem das Mohnöl, in Teilen der Alpen auch Magi- oder Mägiöl genannt. Bis heute sind etwa im



Bayerische Gänsehirtin in Erding.

Südtiroler Ultental die bäuerlichen Mohnärten erhalten geblieben, auch wenn die Mohnsamen heute weniger zur Gewinnung von Öl denn zur Füllung von Feiertagsstrudeln angebaut werden. In der Schweiz wurde der Mohn im gesamten Mittelland auch in grösseren Parzellen angepflanzt, um die ganzen Köpfe mit den Samen anschliessend in Ölmöhlen zu pressen. Was zurückblieb, war der sogenannte Träsch, der mit Mehl zu Ölkuchen verbacken wurde. Der aus Persien stammende Mohn konnte zwar schon in mitteleuropäischen Pfahlbauten nachgewiesen werden, doch gehen Historiker heute davon aus, dass die Mohnsamen bis weit ins Mittelalter hinein eher aufgrund ihrer betäubenden Wirkung und weniger als Öl liefernde Pflanzen kultiviert wurden.

Seine früheste breitangelegte Nutzung als Ölpflanze ist auf das 13. Jahrhundert zurückzuführen, als Mönche im österreichischen Waldviertel begannen, Mohn als Heil- und Ölpflanze anzubauen. Der mittlerweile bekannte Waldviertler Graumohn, wie ihn etwa Andreas Gressl in Ottenschlag heute wieder anbaut und zu Öl presst, hat allerdings seine Bedeutung erst in den 80er Jahren des 20. Jahrhunderts wiedererlangt und sich so zu einem kostbaren und edlen Produkt der regionalen und auch der gehobenen Küche entwickelt.

Die Geschichte der Fette ist fast noch stärker als die Geschichte vieler anderer Nahrungsmittel vor allem vom Mittelalter bis in die Neuzeit eine Geschichte des Mangels und der Entbehrung. Butter war für den Eigenkonsum brei-



Im Dorf Arnad im unteren Aostatal wird der reine Schweinespeck, der Lardo, mit Salz und Gewürzen im Kastanienholz gereift.

ter Bevölkerungsschichten zu teuer, und Schweinefleisch und Schweinefett kamen nur sehr unregelmässig auf den Tisch. Noch im Mittelalter konnte es sich eine Bauernfamilie allenfalls alle zwei bis drei Jahre leisten, ein Schwein zu schlachten. Denn die Schweine wurden über Jahrhunderte ausschliesslich in den Wald getrieben und hatten sich dort selber zu ernähren. Gefüttert wurden sie allenfalls in den kalten Wintermonaten, oft mit Küchenabfällen oder wie im Schweizer Lötschental mit eingesäuerten Alpenblacken. Entsprechend dauerte es auch zwei bis drei Jahre, bis ein Schwein genügend Fleisch und Fett angesetzt hatte. Die natürliche Nahrung in den Wäldern mag den Schweinen zwar bekommen sein, zwang sie aber auch zu mehr Bewegung, die der Speckbildung naturgemäss nicht gerade förderlich

war. Die eigentliche Fütterung und schnellere Mästung der Schweine konnte sich die ärmere Landbevölkerung erst leisten, als sich die Kartoffel Ende des 18. Jahrhunderts auch im Alpenraum breitflächig durchzusetzen begann. Denn sie war weit ertragreicher als die Getreide ihrer Zeit. Und mit der landwirtschaftlichen Revolution mit höheren Getreideerträgen, der Verbesserung der Bodendüngung und der Kultivierung neuer Futterpflanzen wie der Esparsette, der Luzerne oder des Futterklee konnten es sich auch Kleinbauern leisten, mehr Schweine in kürzerer Zeit zu mästen und auch regelmässiger zu schlachten. Diese Entwicklung lässt sich auch statistisch nachverfolgen, löste doch das Schwein das Rind im Alpenraum als wichtigsten Fleischlieferanten erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts ab.

Von Grieben, Grüben und Grammelschmalz

Mit der wachsenden Nachfrage nach Schweinefleisch entwickelten sich auch zusehends fettere Schweine, da diese in immer kürzerer Zeit gemästet und geschlachtet wurden. Das überschüssige Fett wurde durch Auskochen haltbar gemacht; nebst dem reinen Schweineschmalz blieben aber die festen Bestandteile als Grieben, Grüben oder Grammeln in der Pfanne und entwickelten sich zu einem wichtigen Bestandteil der alpinen Fettküche. Während in den Westalpen der Schweiz, Italiens und Frankreichs Schweineschmalz und Grieben im Zuge der bewussteren Ernährung dem verbreiteten Konsum von Olivenöl und Margarine Platz machen mussten, haben etwa Schmalzbrote oder gesäuerte Grammeln in den Ostalpen ihren Platz auf den Jausetafeln und in den Biergärten halten können. Vermischt wird das Grammelschmalz heute wie früher vor allem mit Apfelstücken und Zwiebeln, gewürzt mit einheimischem Alpenthymian oder Alpendost (auch Alpenoregano). Ähnlich wie mit der Margarine als Ersatzbutter gibt es heute auch vegetarisches Schmalz, das aus Pflanzenölen hergestellt wird – was hiermit nur erwähnt, nicht aber empfohlen sein soll. Im Tirol und im Südtirol galten die «Graipm» oder Grieben über Jahrhunderte als besonderes und wertvolles Geschenk, wenn etwa ein Kind geboren oder getauft wurde. Mit Zigerklee, Ingwer oder Wildkräutern gewürztes und in kleinen Gläschen abgefülltes Schweineschmalz wie jenes vom Labonca Biohof in der Oststeiermark gehört heute wieder zu den gefragten Delikatessen. Ebenso wie der Lardo di Arnad aus dem Aostatal, ein in Kastanienholz mit Salz, Koriandersamen, Rosmarin und noch weiteren Gewürzen gereiftes reines Schweinefett, das hauchdünn geschnitten mit nur leicht gesalzenem Roggenbrot serviert wird.

Nebst dem Schweineschmalz spielte vor allem in Österreich und in Frankreich auch das Schmalz der Gänse schon früh als Kochfett eine gewisse Rolle. Vor allem aus dem ungarischen Teil des ehemaligen österreichischen Reiches wurde das Gänsefett in die Alpenregionen exportiert. Gänseschmalz wird aus dem Fettgewebe der Gans gewonnen.

Um seinen sehr tiefen Schmelzpunkt zu erhöhen, wird ihm oft etwas Schweineschmalz beigemischt. Vor

allem in der gehobenen Küche galt es aufgrund seines typischen Geschmacks, seiner gelblichen Farbe und nicht zuletzt in Kombination mit der ebenfalls sehr fetthaltigen Gänsestopfleber in den Adelshäusern des Alpenraums als gefragte Delikatesse.

Die Butter den Reichen, der Magerkäse den Armen

Ein wichtiger Bestandteil der Fettahrung war für die ländliche Bevölkerung über Jahrhunderte jedoch vor allem der Käse, in all seinen Formen. Dass die alpine Käsetradition über Jahrhunderte von Mager- und von Sauerkäsen geprägt war, ist auf die hierarchische Verteilung der Nahrung zwischen städtischer Oberschicht und ländlicher Unterschicht zurückzuführen. Dass Milchfett den Reichen, der Magerkäse den Armen: so lautet die Regel. Denn nach dem Abrahmen und dem Buttern bleibt eine magere Milch übrig, aus der ebenso magere und oftmals fade Käse hergestellt wurden. Da aber trotz unterschiedlichsten und ausgeklügelten Aufrahmsystemen auch nach dem Abrahmen noch immer einiges an Fett in der Milch blieb, dürfte der Käse dennoch bis weit in die Neuzeit in der Ernährung eines Grossteils der alpinen Bevölkerung der wichtigste Fettlieferant überhaupt gewesen sein. Vollfette Käse wie Sbrinz, Bitto oder Beaufort kamen erst im 16. und 17. Jahrhundert allmählich auf und blieben lange Zeit einer Oberschicht vorbehalten oder wurden in die in jener Zeit bereits wohlhabenden und marktwirtschaftlich weiter entwickelten städtischen Zentren Norditaliens oder Frankreichs exportiert. Die Käse als Hauptfettlieferanten der Alltagsküche wurden ergänzt durch Baum- und Haselnüsse, die in den wenigsten Fällen gepresst, sondern nur getrocknet wurden. Ihre wahre Verbreitung fanden die edlen Nussöle erst mit dem wachsenden Wohlstand des 20. Jahrhunderts und werden in den Analysen vieler historischer Quellen mehr als überschätzt.

Von welcher kulturellen und politischen Bedeutung der Unterschied im Fettkonsum zwischen Nord und Süd in der Geschichte war, also zwischen Olivenöl und Tierfetten, davon zeugt die Reformation. Die vom katholischen Rom ab dem 4. Jahrhundert beeinflussten Fastenregeln basierten auf den Ressourcen der Mittelmeerregionen.



*Die Butter ist ein kostbar' Gut,
Im Haushalt unentbehrlich,*

*Drum send' ich Dir ein Stückchen heut',
Denn sonst bekommst Du's schwerlich.*

Fisch und Olivenöl waren an den bis zu 150 Fastentagen im Jahr zugelassen, Fleisch und Butter – und damit alle tierischen Fette – hingegen verpönt, da sie den Ruf hatten, die Wollust zu fördern und den Weg zur Spiritualität zu beeinträchtigen. Im 14. und im 15. Jahrhundert begannen sich viele Städte und Gemeinschaften nördlich der Alpen in Bittbriefen an den Vatikan zu wenden, um auf diese Umstände aufmerksam zu machen. Für einen Grossteil der Bevölkerung des nordalpinen Raumes war es unmöglich, in Fastenzeiten auf Fisch und Olivenöl auszuweichen, da sie sich diese Produkte einerseits nicht leisten konnte und da diese oft auch gar nicht vorhanden waren – auch wenn man das Geld dafür gehabt hätte. Rom begann mit seinen «Butterbriefen» Gemeinden und Städte

gegen Entgelt davon zu befreien, während der Fastenzeit auf Milchprodukte und Eier zu verzichten. Diese «Butterbriefe» waren denn auch einer der zentralen Punkte der Kritik der Reformatoren am Ablasshandel Roms mit seinen Gläubigen. Dass der Druck auf die katholische Kirche, vor allem Butter während der Fastenzeit zuzulassen, genau in dieser Zeit immer grösser wurde, ist auf die im ausgehenden Mittelalter zusehends an Bedeutung gewinnende Viehzucht zurückzuführen. Die Grosse Pest Mitte des 14. Jahrhunderts und der Beginn der kleinen Eiszeit am Anfang der Neuzeit hatten im alpinen Raum zu einem starken Rückgang des arbeitsintensiven Getreideanbaus geführt. Immer weniger Hände standen in der Landwirtschaft zur Verfügung, und die klimatischen Veränderun-



Die Sennerin Sefa Fuchs trägt auf ihrem Kopf die Butterportionen in einem niederen Holschaff, das sie auf dem Kopf hinunter ins Tal trägt, um 1950.

gen mit ihren feuchten Wintern und kalten Sommern und den damit einhergehenden Ernteverlusten verhalfen der Viehzucht in grossen Teilen des Alpenraums zum Aufschwung. Die durch die Landflucht wachsenden Städte benötigten immer mehr Butter, was zu steigenden Preisen und damit zu einem ausgedehnten Angebot führte. Diese Entwicklung verzögerte in vielen alpinen Regionen die Entwicklung hin zur Fettkäserei. Auf den Märkten von Luzern, Zürich, im Elsass in Deutschland oder auch im Tirol setzten in Notzeiten regelmässig Buttermangel und Teuerung ein. Mit dem Aufschwung der Fettkäserei im 16. Jahrhundert butterten immer weniger Bauern. Was dazu führte, dass die Berner Stadtregierung den Käsern zunächst mit einer Korn- und dann mit einer Salzsperr-

drohte, um die Buttersversorgung zu sichern und die ländlichen Regionen von der Fettkäseproduktion abzuhalten. 1619, als die Butterlieferungen an die Städte kaum mehr ausreichten, riefen die Berner gar zu einer «Ankenmangelkonferenz» in Thun auf. Doch mehr Anken – wie die Butter in Bern und den angrenzenden Gebieten genannt wird – gab es auch in der Folgezeit kaum. Die Preise stiegen in den folgenden Jahrzehnten konstant und begannen erst wieder zu sinken, als sich Europa aus den Trümmern des Dreissigjährigen Krieges (1618 bis 1648) zu erholen begann.

Blancmanger und Mandelmilch

Zu einem wichtigen Ersatzprodukt für Milch, Sahne und Butter entwickelte sich im Sog der Fastenregeln der katholischen Kirche die Mandelmilch. Ein teures, aber fastengerechtes Produkt, das schon im Mittelalter aus gerösteten Mandeln hergestellt wurde. In mittelalterlichen Klosterrezepten und auch in den ersten Kochbüchern der Neuzeit wird Mandelmilch häufig eingesetzt. Ein Beispiel ist etwa die in verschiedenen Klöstern dokumentierte Biersuppe, die mit der fett- und kalorienreichen Mandelmilch verfeinert wurde. Zu finden waren Mandeln und Mandelmilch jedoch abgesehen von den Klöstern vorwiegend in den adelichen und bürgerlichen Küchen, war dieses Importprodukt doch über Jahrhunderte eine ziemlich teure Fastenspeise. Das bekannte Blancmanger, die Mandelsulz des Mittelalters, bestand früher ausschliesslich aus Mandeln und Honig. Dass dieses heute oft mit aus Knochenmehl hergestellter Gelatine eingedickt und mit Sahne verfeinert wird, hat nicht mehr allzu viel mit dem vom Mittelalter bis in die Neuzeit weitverbreiteten Fastengericht zu tun. Die hohen Preise für Mandeln führten zwar dazu, dass etwa Kurfürst Friedrich von der Pfalz bereits im Jahr 1464 zur Erhöhung der Einkünfte seiner Stadt verordnete, Nüsse und Mandeln anzubauen. Nördlich der Alpen kam es aber erst dank robusteren Sorten ab 1900 zu einem etwas verbreiteten Anbau. Dennoch versuchte man ab dem Mittelalter, vor allem in der Steiermark und im Burgenland, in der Schweiz im Tessin und im Wallis und in Süddeutschland rund um den Kaiserstuhl die begehrte Frucht anzubauen. Möglicherweise



Mandelmilch entwickelte sich in der Fastenzeit zu einem wichtigen Milchersatz.

hatten schon die Römer die Mandel zusammen mit dem Wein über die Alpen gebracht und in den neuen Wein­gärten angepflanzt.

Zwar gab der Vatikan Milchprodukte und Eier als Fastenspeise Jahrzehnte vor der Reformation zur Erleichterung der nordalpinen Bevölkerung endlich frei, doch begann Butter erst nach der Reformation deutlich an Bedeutung zu gewinnen. Und sie hielt ihre Rolle als wichtigstes Fett in der Küche im nördlichen Alpenraum bis zum heutigen Tag. Durch die in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts in Frankreich entwickelte Margarine wurde über die Zeit vor allem das Schweinefett aus den Küchen des Alpenraums verbannt. Auf den Butterkonsum hatte sie zwar auch einen Einfluss, in erster Linie aber in

der industriellen Fertigung von fetthaltigen Produkten. Entwickelt worden war die Margarine vom französischen Chemiker Hippolyte Mège-Mouriès ursprünglich aus Rindertalg und Milch. Der Drang zu einer «künstlichen» Butter kam vor allem auf, da die Fettproduktion trotz stetiger Ausweitung dem Bevölkerungswachstum nicht folgen konnte. Der Durchbruch für die Margarine gelang allerdings erst, als findige Chemiker die Härtung von pflanzlichen Ölen entwickelten, mit der auch Palmkerne, Sesam oder etwa Erdnüsse zu Margarine verarbeitet werden konnten. Ihren Erfolg verdankte die Margarine vor allem ihrem tiefen Preis, der um die Jahrhundertwende in Deutschland gerade mal einen Drittel des Preises von Butter ausmachte.



«Kürbisschälen» am Demmerkogel,
die Ernte der Samen des steirischen
Gartenkürbisses, um 1950.

Vom Ranftl- und Brandtschmalz

Als der Margarine in kulinarischer Hinsicht weit überlegenes Kochfett und als Geschmacksträger einer entwickelten Küche konnte die Butter jedoch nicht verdrängt werden. Verändert hat sie sich allerdings stark. Bis Mitte des 19. Jahrhunderts wurde Butter konserviert, indem sie entweder gesalzen oder mit Sauerrahm hergestellt wurde. Zwei Konservierungsmethoden, die zwar in geringen Mengen noch immer praktiziert werden, grösstenteils aber durch pasteurisierte Süsrahmbutter verdrängt worden sind. Einigermassen unverändert geblieben ist indes das Butterschmalz, die eingekochte Butter, die durch ihren geringeren Wassergehalt und den Entzug von Milcheiweiss und Milchzucker länger haltbar ist. Wenn in his-

torischen Quellen von Butter die Rede ist, dürfte es sich aufgrund der früher fehlenden Kühlmöglichkeiten und auch aufgrund des hohen Preises für Salz zumeist um Butterschmalz gehandelt haben. In vielen Gegenden der Alpen galt der Schaum, der sich beim Auskochen der Butter bildet, als ausserordentliches Festmahl. Man strich ihn aufs Brot oder verhalf dem Getreidemus zu etwas mehr Gehalt. Was nach dem Einkochen an den Rändern der Pfanne übrigblieb, nannte man etwa im Südtirol «Ranftl- oder Brandtschmalz». Es wurde vor allem für die Herstellung von Salben verwendet.

Mit der wachsenden Globalisierung und der landwirtschaftlichen Revolution des Industriezeitalters hat die Fettproduktion einen kontinuierlichen Wandel durch-



Ölpresse in der Moulin de Sévery im schweizerischen Waadtland.

gemacht. Höhere Milcherträge bei den Kühen und die Entwicklung der Margarine spielten dabei nur eine untergeordnete Rolle. Vor allem die pflanzliche Fette von Ölgewächsen aus der Neuen Welt wie Sonnenblumen, Erdnüsse oder Mais begannen südlich wie nördlich der Alpen den Fettkonsum nachhaltig zu verändern. Meist geschmackslose Fette, die vor allem in der Industrie und als Fritieröle Verwendung finden und die es erlauben, einheitliche und über das ganze Jahr gleich schmeckende Massenprodukte zu produzieren. Öle aber auch, die im Preiskampf der Nahrungswirtschaft bereits in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts von noch billigeren Pflanzenölen wie Soja- oder Palmöl überholt worden sind. Pflanzliche Fette, mit denen heute gar Produkte wie die

unsäglichen «Analogkäse» hergestellt werden. Weisse, geschmackslose Klumpen, welche noch billiger sind als die fade Mozzarella-Massenware der Käseindustrie.

Kulinarisch haben neue und auch traditionelle Ölpflanzen die Küche des Alpenraums aber auch ausserhalb von mit Sojafetten hergestellten Convenience-Produkten und in Fritierfett ertränkten Kartoffelstäbchen durchaus bereichert. Allen voran ist dabei der Ölkürbis der Steiermark zu nennen, der seinen Ursprung ebenfalls in der Neuen Welt hat. In Österreich mutierte der Gartenkürbis, eine der fünf Kürbisarten, unter günstigen Bedingungen zu einem Kürbis mit Samen, die keine verholzende Schale mehr hatten. Zwar wurde schon seit Mitte des 18. Jahrhunderts auch aus normalen Gartenkürbissamen bereits

Öl gewonnen, doch ermöglichte die Mutation der Samen, dass diese mit geringerem Aufwand und höherem Ertrag ausgepresst werden konnten. Im grossen Stil begann man die steirischen Ölkürbisse indes erst in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts anzubauen; bis weit nach dem Zweiten Weltkrieg blieben sie eine lokale Spezialität. Seit den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts ist aber der Siegeszug des tiefgrünen steirischen Kürbisöls über die Spitzengastronomie in die mitteleuropäische Alltagsküche nicht mehr aufzuhalten. Längst hat es nebst noch so seltenen Ölen wie dem maghrebinischen Arganöl und neuen Ölen aus Aprikosen- oder Erdmandelkernen seinen Platz in der Küche des Alpenraums erobert. Das steirische Kürbiskernöl ist heute untrennbar mit der regionalen Küche verbunden. Weit über 2000 Kürbiskernproduzenten liefern heute die dreissig Ölmühlen der Steiermark, wo die gewaschenen und getrockneten Kerne gemahlen, aufgeschlossen und schliesslich gepresst werden. Angebaut werden die Ölkürbisse heute aber auch in Teilen Sloweniens, der Untersteiermark, die erst nach dem Ersten Weltkrieg von Österreich abgetrennt und dem späteren Jugoslawien zugeschlagen wurde. Der grosse Erfolg des steirischen Kürbisöls hat bereits zu Tendenzen geführt, wie man sie aus der Nahrungsmittelindustrie schon lange kennt und die in Österreich bereits zu einem kleineren Skandal geführt hat. So enthielten von 26 im Jahr 2009 getesteten Kürbiskernölen aus der Steiermark nur fünf ausschliesslich Samen aus der Region. Zahlreichen Herstellern konnte nachgewiesen werden, dass ihre «steirischen» Öle in erster Linie mit Kürbissamen aus China hergestellt wurden. Ein fataler Betrug, der viele Bemühungen hin zur Regionalisierung einheimischer Produkte auf einen Schlag zunichte machte.

Nuss-, Raps- und Hartriegelöl

Von den traditionellen Ölfrüchten haben aber auch das Hasel- und das Baumnussöl in den vergangenen Jahrzehnten den Durchbruch geschafft, nicht zuletzt auch aufgrund ergiebigerer Sorten. Zwar dürften sie schon seit Jahrhunderten hergestellt worden sein, doch nie in den Qualitäten und den Mengen, die heute angeboten werden. Zu den Spitzenprodukten im Alpenraum gehören die Nussöle der Moulin de Sévery im Waadtland am Genfer-

see, die in dieser an Nussbäumen reich gesegneten Gegend die traditionellen und individuellen Nussöle für die Bauern der Region herstellt.

Mit dem Rapsöl hat sich in Mitteleuropa in den vergangenen Jahrzehnten ein weiteres Öl als Speiseöl etabliert, das früher allenfalls in Notzeiten als Lebensmittel verwendet wurde. Aufgrund seiner Bitterstoffe und seines hohen Anteils an Erucasäure, die ernährungsphysiologisch als bedenklich gilt, wurde Rapsöl früher vor allem als Schmieröl verwendet, in Öllampen verbrannt oder zu Seifen verarbeitet. Erst mit der Züchtung von Rapsorten mit einem geringeren Anteil der schädlichen Erucasäure begann sich der Raps als Speiseöl ab den 70er Jahren des 20. Jahrhunderts durchzusetzen. In früheren Zeiten wurde es zwar gelegentlich in der Küche verwendet, doch galt es über Jahrhunderte als ausgesprochenes Notfett.

Komplett als Speiseöl verschwunden ist eines der wohl ältesten Speiseöle des Alpenraums. Nämlich jenes, das von den Samen des roten Hartriegels gewonnen wird, der eng mit der Kornelkirsche verwandt ist. Roh sind seine Beeren zwar nicht giftig, aber ungeniessbar. Selten werden sie noch zu Marmelade oder zu Fruchtsäften verkocht. In der Wildpflanzenliteratur gibt es seit Jahren Hinweise, dass das aus seinen Samen gewonnene Öl früher nicht nur zur Seifenherstellung oder als Lampenöl verwendet wurde. Steffen Guido Fleischhauer, Autor der «Enzyklopädie der essbaren Wildpflanzen», führt das Hartriegelöl als Speiseöl auf, betont aber, dass es vor der Verwendung einmal kurz erhitzt werden soll. Und Gustav Hegi erwähnt bereits in seinem 1925 erschienenen mehrbändigen Werk «Illustrierte Flora von Mittel-Europa», dass Hartriegelöl geschmacklich Ähnlichkeit mit dem Olivenöl habe. Jüngste archeobotanische Untersuchungen einer mittelneolithischen Fundstelle aus der Zeit um 4800 vor Christus in Zizers im Schweizer Kanton Graubünden belegen, dass das Hartriegelöl von der Menschheit schon sehr früh entdeckt worden sein dürfte. Denn die Samen des Hartriegels waren in den untersuchten Proben gar zahlreicher vertreten als etwa die Samen wilder Erdbeeren. Die Mehrheit der Hartriegel-Samen waren zerbrochen, was laut den Forschern darauf zurückzuführen sein könnte, dass die Samen zur Ölgewinnung verstampft worden sind.

Chloraceae



480 *Ligustrum vulgare* L.

Gemeiner Hartriegel.



Stephan Jahrstorfer

Leinöl

Eichendorf (Landkreis Dingolfing-Landau, Niederbayern, D)





Franz Wirth
Griebenschmalz
Burgau (Oststeiermark, A)